«صحيح بأنك لن تعيش حياتك إلا مرة واحدة، ولكن مرة واحدة تكفيك جداً إن أنت أحسنت صنعا»

كلمة وكلمتين

تأملات وأفكار حول
جوهر النجاح والسعادة في الحياة

ساجد العبدلي

مدارك

ساجد بن متعب العبدلي

كلمة وكلمتين..

«تأملات وأفكار حول جوهر النجاح والسعادة في الحياة»

كلمة وكلمتين..

«تأملات وأفكار حول جوهر النجاح والسعادة في الحياة»

ساجد بن متعب العبدلي

2012م

الكتاب: **كلمة وكلمتين**
المؤلف: **ساجد بن متعب العبدلي**

التصنيف: **إرشاد اجتماعي - تنمية بشرية**

الناشر: **دار مدارك للنشر**

الطبعة الأولى: سبتمبر (أيلول) 2012

الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN 978-9948-425-03-8

طبعت في مطابع المتحدة للطباعة والنشر United Printing & Publishing

Madarek مدارك
Madarek Publishing House دار مدارك للنشر
www.mdrek.com - read@mdrek.com

مجمع الذهب والألماس، شارع الشيخ زايد، بناية رقم 3، مكتب رقم 3226، دبي - الإمارات العربية المتحدة
Gold and Diamond park, Sheikh Zayed Road, Bldg 3 Office 3226, Dubai - United Arab Emirates

P.O.Box: 333577, Dubai - UAE. Tel: +971 4 380 4774 Fax: +971 4 380 5977

الفهرس

الإهداء

إلى أمي وأبي..

قرة عيني.. وطريقي إلى الجنة..

اللهم أعني على برهما وارزقني رضاهما، وأجزل لهما الخير والمغفرة

يا كريم يا ودود

شكر وتقدير

شكرًا من القلب لكل من ساعدني في المراحل المختلفة لإعداد هذا الكتاب، من أحبتي وأصدقائي وزملائي الذين شاركوني بآرائهم القيمة، وساعدوني في خطوات المراجعة والتدقيق.

شكرًا بقدر صفاء قلوبكم وجمال أرواحكم، وأنا بكم من الأغنياء.

المقدمة

«كلمة.. وكلمتين»، مجموعة منتقاة من تأملات وأفكار كتبتها، بل في الحقيقة هي التي كتبتني، على مراحل مختلفة من حياتي، في ظروف فكرية ونفسية وزمنية ومكانية متنوعة. منها ما وُلِد قبل سنوات بعيدة، ومنها ما جاء قبل شهور قليلة، لكنها جميعا، وإن دارت في ظاهرها حول موضوعات شتى، جاءت ترتبط ببعضها البعض برابط جوهري. رابطها جميعا أنها كانت شبكة متشابكة من الجسور التي عبرت عليها نفسي نحو صناعة ما أنا عليه اليوم في هذه الحياة فكرا وروحا. كانت الشخصيات والأشياء والأحداث جميعا من حولي، حيثما تجولت وتواجدت وحللت، تستوقفني، تارة طوعا وعنوة تارة أخرى، وتدعوني لإمعان النظر تحت القشرة، للغوص في صميمها بحثا عن معانيها ودلالاتها الأعمق، ولطالما فعلت ذلك، ولطالما وجدت الكثير، ولهذا فأنا أدين بالفضل الكبير لهؤلاء الناس ولتلك الأشياء ولهاتيك الأحداث التي أهدتني تلك المعاني فصقلتني.

وقد حرصت أن أقدم لكم هذه التأملات والأفكار، والتي هي قطعة من ذاتي، فالمرء ليس سوى مجموعة الأفكار والرؤى والمعتقدات التي يؤمن بها، في «كلمة.. وكلمتين» بلغة سلسة بسيطة ما استطعت، خشية أن تدفعكم إلى الملل، ستجدون خلاصة سنوات من في معاني هذه الحياة، وبالأخص في حقيقة النجاح، ذلك المطلب الذي نسعى

له جميعا، وفي مدلول السعادة التي هي مبتغى كل واحد منا على هذه الأرض.

أتمنى لكل من سيقرأ هذه السطور، وسيصحب ويصاحب هذه الكلمات فوق جسور أفكاري وتأملاتي، رحلة جميلة، وثمرة طيبة.

محبكم/ ساجد بن متعب العبدلي

كن إيجابيا!

لم أكن أتصور حين بدأت تلك الحملة التحفيزية المصغرة على شبكة الإنترنت للمناداة بالإيجابية أن أواجه هذا العدد الكبير ممن لا يدركون المعنى الصحيح لمصطلح «الإيجابية»، فيقابلون نشاطي بالاستهزاء، بل أحيانا بالهجوم، متهمين إياي بتسطيح الأمور وتخدير الوعي وتغييبه عن إدراك الواقع وما تحيق به من صعوبات ومشاكل وآلام، لكن من يظن حقا أن الإيجابية هي هكذا يا سادتي، يظلمها والله ظلما كبيرا، لأنها أبعد ما تكون عن هذا التصور.

الإيجابية لا تعني مطلقا أن يخدع الإنسان نفسه فيقول إن الدنيا كلها ربيع وإن الجو بديع، وإن الألوان في هذه الحياة كلها ليست سوى تدرجات عن اللون الوردي، هذا ضرب من ضروب الحماقة، بل رمي بالنفس إلى التهلكة.

الإيجابية الحقّة تعني أن يكون الإنسان مدركا تمام الإدراك ما يجري حوله، وأن يعرف شكل المشاكل والمعوقات وحجمها ومصادرها، ويدرك أن في هذا الواقع الكثير من المصائب والابتلاءات، وأن كثيرا من الناس سيواجهون تحديات وصعوبات في حياتهم، وأنهم سيخفقون فيها ويصابون ويتألمون، وأن هذا كله من سنن الله الماضية التي ستستمر حتى قيام الساعة.

الإيجابية الحقة تعني أن يدرك الإنسان هذا كله مؤمنا ألا مفر من وقوعه، ولكن أن يُقبِل في ذات الوقت على مواجهته متسلحا بالعزيمة المرتفعة والهمة العالية، وقبل ذلك بالإيمان بأن الله سبحانه وتعالى رحيم بعباده.

الإيجابية الحقة تعني أن يثق الإنسان أن الأمور، مهما كان شكلها اليوم ومهما بلغت درجة تعقيدها وإيلامها، صائرة إلى الأحسن بإذن الله تعالى، إن عاجلا أو آجلا، وأن يتذكر كم من المصائب والجراح والمشاكل قد مرت على البشر منذ فجر التاريخ، وكيف أنها سرعان ما راحت وانقضت، طال عمرها أو قصر، وأن يتذكر أيضا كم من ابتلاء يراه الإنسان شرا في حينه، وإذا به بعدما يتجاوزه يكون فيه خير كثير.

الإيجابية الحقة تعني أن على الإنسان عند مواجهته للمعوقات والفشل أن يفكر بالدروس الخفية والحلول المحتملة والثمرات المستخلصة منها، فيأخذها ويجعلها بذورا لمحاولات الغد السائرة به نحو النجاح، لا أن يجلس طوال الوقت يجتر مفردات المشكلة وتعقيداتها وآلامها، ويرفض حتى مجرد التفكير أن هنالك حلا ما في مكان ما، كمن يلفّ حبلا حول عنقه ليخنق نفسه، وليس في هذا القول أي دعوة بأنه لا يصح للإنسان أن يحزن مطلقا أو أن يتألم فيمارس طبيعته البشرية لبعض الوقت، بل على العكس تماما، هذا الأمر من تمام الصحة النفسية، بل إنّ من مكملات الإيجابية أنْ يعيَ الإنسان حاجته النفسية لممارسة ضعفه البشري وانكساره النفسي في أوقات معينة تكون له كاستراحة المحارب، يعود بها أقوى شكيمة وأصلب عُودًا.

كما أن الإيجابية ليست أمرا محصورا بأناس بعينهم دون سواهم، بل هي طبيعة وعادة يمكن التطبع بها والتعود عليها، وكما قال النبي الهادي البشير عليه الصلاة والسلام: «العلم بالتعلم، والحلم بالتحلم»، ولهذا فعلى الإنسان أن يذكّر نفسه بأهمية أن يكون إيجابيا كي لا يقع فريسة للإحباط والكآبة، وعليه أن يبحث عن كل ما من شأنه أن يعزز هذه الحالة في نفسه، فيرافق الصديق الإيجابي ويرتاد المجالس الإيجابية ويتابع الأخبار الإيجابية ويقرأ الكتاب الإيجابي، وأن يبتعد في المقابل عن كل ما يرتبط بالسلبية والتشاؤم وأهلها ودروبها وأدواتها.

يا سادتي، ليس هذا كلاما إنشائيا، بل هو ما رأيناه بأعيننا، وما أثبتته تجارب الناجحين الإيجابيين عبر الأزمان والعصور في مختلف بقاع الدنيا، ولو تصفحنا سير هؤلاء فنادرا ما سنجد منهم من واتاه النجاح من المرة الأولى، بل إن أغلبهم أخفق وأخفق عشرات المرات، وأفلس مرات ومرات، وواجه من المصائب والمعوقات ما لا يمكن تصوّره، ولكنهم جميعا ثبتوا وثابروا ولم ينكسروا في مواجهة الدنيا، حتى تيسرت لهم السبل وانفتحت لهم الأبواب، فإذا بهم يتسنّمون ذُرى المجد!

هل أنا في مشكلة ؟!

يحكى، وأظنها قصة غير حقيقية، أنه عرض على ابن سينا مريض أعيا الأطباء أمره، فلما خاطبه واستخبر قصته تبين له أنه عاشق مريض بمرض «الحب»، لكنه أبى أن يفصح عن اسم محبوبته، فعلم ابن سينا ألا سبيل لعلاجه إلا بمعرفة اسم محبوبته والتعامل بعدها مع ما عنده من عواطف سببت له علته.

تحكي القصة أن ابن سينا أمر بإحضار أعرف العارفين بشوارع وأحياء المدينة وسكانها، فجاؤوا به فأجلسه إلى جانبه وطلب من هذا الخبير أن يعدد أحياء المدينة حيا حيا، ففعل وابن سينا قابض على رسغ المريض العاشق يجس نبضه في ذات الوقت، فلما ذكر الرجل اسم حي معين تسارع نبض العاشق! فطلب ابن سينا من الخبير أن يعدد أسماء شوارع ذلك الحي ففعل، ولما ذكر اسم شارع محدد منها تزايد النبض أكثر، فطلب منه أن يعدد أسماء أصحاب البيوت في ذلك الشارع ففعل، ولما ذكر اسم بيت منها تزايد نبض العاشق أكثر، فطلب ابن سينا من الخبير أن يخبره بسكان ذلك البيت من الفتيات، فلما أتى على اسم إحداهن صار نبض المريض أسرع ما يكون، فالتفت ابن سينا إلى العاشق المريض قائلا له، أهي محبوبتك فأجابه أن نعم!

هذه القصة التي كنت قرأتها في كتاب «هل فات الأوان لتبدأ من

جديد؟» لباسل شيخو، تنتهي إلى هذا الحد، ولا أدري إن كان ابن سينا قد تمكن بعدها من تزويج المريض العاشق من محبوبته، أو أنه قد أخضعه لعلاج نفسي لعلاجه من الآثار الانسحابية فصرفه عنها إلى من سواها، أو أن العاشق - وهذا محتمل أيضا - قد قضى نحبه من اضطرابات القلب الناتجة عن العشق.

بالرغم من أن القصة خيالية بعض الشيء «وقوية» كما نقولها في اللغة الدارجة، إلا أنها ليست بعيدة كثيرا عن الحقيقة. لا أعني الجزئية المتعلقة بأن من يعشقون قد يمرضون، ولا أعني طريقة فحص العشاق من خلال جس نبضهم، لكن ما أقصده هو أن نفس الإنسان تقع يوميا تحت عشرات المؤثرات والضغوط الخارجية، من مختلف الأنواع والمصادر، كالعمل والبيت والشارع، وبمقدار ما تأثرها نفسيا بذلك، فإنها قد تعكس هذا التأثر في هيئة اعتلالات عضوية يمكن لها أن تكون غريبة أحيانا، وقد لا تتوقف عند تسارع النبض مثل صاحبنا العاشق الولهان الذي قبض عليه ابن سينا بالجرم المشهود!

سأوضح أكثر من خلال مثال. تشير بعض الدراسات الطبية إلى أن قرابة 20 في المئة من حالات آلام أسفل الظهر، والتي هي بالمناسبة السبب الأول في قائمة أسباب التغيب المرضي عن العمل، تعود لأسباب نفسية بحتة ولا علاقة لها بأي خلل أو إصابة عضوية، بل أزيدكم بأن بعض الدراسات الطبية تشير إلى أن الضغوط الناشئة عن العمل ومصاعب الحياة هي من أهم الأسباب النفسية المؤدية إلى آلام الظهر والاضطرابات المعوية والصداع واضطرابات النوم وغير ذلك!

الإنسان الذي يجهل أو يتجاهل مسببات هذه الاعتلالات الصحية الظاهرية قد يدخل نفسه في دوامة لا تتوقف من المشاكل الوظيفية والحياتية والنفسية، مما يوصله في بعض الأحيان إلى حالة بالغة السوء وربما إلى شفير الانهيار، لكن علاج الأمر في الحقيقة ليس بتلك الصعوبة، وإن كان أحيانا قد يتطلب بعض الوقت.

كل ما يحتاجه الإنسان أن يعترف أولا بأنه يعاني مشكلة في عمله أو حياته الاجتماعية أو علاقاته وأنه عاجز عن معالجتها بنفسه، ويحتاج إلى المساعدة، ثم يسعى إلى استشارة العارفين المختصين القادرين على مساعدته. وهنا سأختم بالقول: لينظر كل واحد منا إلى أوضاعه، وليسأل نفسه، هل أنا من هؤلاء يا ترى؟ هل تراني أنظر في الاتجاه الخطأ بحثا عن سبب لمشاكلي؟ هل أنا بحاجة للمساعدة؟ هذه أسئلة مهمة جدا، وطرحها والإجابة عنها بصدق هما أول طريق العلاج.

أعمدة النجاح السبعة

كثيرة هي الكتب التي تحدثت عن النجاح، وكثيرة هي البرامج التدريبية التي استهدفت هذا الموضوع بالذات. ولا عجب في ذلك، فالكل يريد النجاح والكل يقول بأنه يسعى له، وإن كان على طريقته الخاصة، وفي هذه الجزئية كلام كثير ولا شك.

أشهر من كتبوا في هذا الموضوع من المتخصصين في مجال التطوير الإداري والتنمية البشرية، الأساتذة جيم رون وديل كارنيجي وستيفن كوفي وزيج زيغلار وجون ماكسويل وبرايان تريسي وغيرهم، حيث يعتبر هؤلاء بمثابة منتجي الأفكار ومصنعي النظريات والبرامج التدريبية الأساسية للنجاح، والتي صارت تدرس حول العالم وبمختلف اللغات في وقتنا الحالي.

لهؤلاء المشاهير كتب كثيرة، لكن من أشهرها قاطبة كتاب "العادات السبع للناس الأكثر فاعلية" لستيفن كوفي، وهو الذي تفرع عنه الكثير لاحقا، سواء لذات المؤلف ككتابه الشهير "العادة الثامنة"، وكتابه الذي صدر مؤخرا "البديل الثالث"، أو لغيره من المؤلفين.

وقد قضيت وقتا طويلا أبحث في هذه الكتب وأشارك في البرامج التدريبية التي تدور حول النجاح، وأقرأ كل ما يقع تحت يدي في هذا

الموضوع، فوجدت أنه في غالبه لا يخرج عن نطاق عوامل محددة، إن التزم بها الإنسان وأحسن تطبيقها، فإنه سائر على طريق النجاح بإذن الله، نحو تحقيق ما يصبو إليه. وهذه العوامل في المجمل سبعة، سميت بأسماء مختلفة، فستيفن كوفي قد أسماها "عادات"، وبرايان تريسي أطلق عليها "التزامات"، في حين أسماها جول أوستن "مفاتيح"، وسأسميها بدوري "أعمدة"، لأني أراها بمثابة الأعمدة التي يقوم عليها صرح النجاح وبناؤه المتكامل.

أول هذه الأعمدة: أن يضع الإنسان لنفسه أهدافا في الحياة، في مختلف المجالات، دينيا واجتماعيا وجسديا وعلميا وعمليا وماديا. لا يمكن لإنسان أن ينجح حقا في حياته دون أن تكون له أهداف محددة وواضحة لما يريد تحقيقه في هذه المجالات، فمن لا يضع هدفا لا يستطيع أن يقول إنه قد نجح في تحقيق ما يريد، لأنه غير محدد أصلا. وعند النظر في مجمل كتابات من تناولوا هذه الجزئية، سنجد دوما أن هناك تركيزا على أن للهدف معايير، وأنه ليس مجرد شيء نحلم بتحقيقه، حيث لا بد من أن يكون الهدف واقعيا لا مستحيلا، وواضحا تماما، فيكون مرتبطا بكمٍ وكيفٍ ومقدارٍ، وكذلك بفترة زمنية محددة لتحقيقه.

العمود الثاني: هو أن يضع الإنسان خطة لتحقيق الأهداف، فلا يمكن أن يحقق الإنسان شيئا دون أن تكون لديه خطة لذلك. والعبارة الشهيرة تقول: «من فشل في التخطيط (أو لم يخطط مطلقا) فقد خطط للفشل». وهذا صحيح تماما، فمن لا يخطط سيقع في دائرة

خطط غيره، وسيكون كريشة في مهب رياح الظروف التي ستعصف به ذات اليمين وذات الشمال. من الضروري أن يضع الإنسان خطة لتحقيق كل هدف من أهداف حياته، كبيرها وصغيرها، وأن تكون الخطط مقسمة على مراحل قصيرة ومتوسطة وبعيدة المدى. ومن المهم كذلك أن تكون هذه الخطط مكتوبة، كي يراجعها باستمرار. فالخطة التي تقبع في الذهن فقط، هي أقرب ما تكون إلى الأحلام لا الخطط.

ثالث الأعمدة: هو ترتيب الأولويات، وهذه من أهم خصائص الناجحين، فحين ننظر إلى الناس من حولنا، وبالأخص أولئك الأقل نجاحا، سنجدهم في الغالب ممن فشلوا في ترتيب أولوياتهم، وفشلوا في وضع الأشياء الأهم في أعلى قائمة اهتماماتهم، وانشغلوا في أمور أقل أهمية، وربما بأمور عديمة الأهمية تماما.

والعمود الرابع: يرتبط بسابقه، وهو أن يركز الإنسان وقته وجهده على الأولوية التي في يده، فيعمل على أن يصرف عقله ومزاجه عما سواها بقدر ما يستطيع. كثير منا، وإن كان يظن نفسه منشغلا بأداء أمر ما، فإن عقله في الحقيقة في مكان آخر، فتراه وقد أنتج عملا قليل الجودة وربما منعدم الفائدة.

وأما العمود الخامس: فهو الحرص على الصحة الجسدية والتغذية السليمة، فمن دون أن يكون الإنسان صحيحا في هذا الجانب، فستضعف قدرته وتقل طاقته عن مواكبة همته وموازاة رغبته في

تحقيق أهدافه وتنفيذ خطط حياته. كم من شخص نعرفه رغب في عمل الكثير والكثير، ولكن أقعدته العلل والأدواء. صحيح أن المرض والصحة بيد الله، ولكن على الإنسان أن يسعى للمحافظة على صحته، من خلال ممارسة الرياضة والحرص على الغذاء الجيد والحصول على القسط الكافي من النوم، والله المستعان.

والعمود السادس: هو الاستمرار في التعلم والتدرب وتطوير الذات. فكثير من الناس يكتفون بما اكتسبوه من المعلم والمعرفة على مقاعد الدراسة، وبما يلتقطونه من خبراتهم اليومية وممارساتهم المتواصلة، وهذا كله وإن كان مهما، فإنه ليس كافيا على الإطلاق. الإنسان بحاجة إلى أن يستمر في تطوير نفسه والتعلم في المجالات التي يرغب في النجاح فيها. لا بد من القراءة، والتدرب بشكل متواصل. وأدرك أن هناك من سيقول هنا إن أثر الدورات التدريبية سرعان ما يزول، وسأرد بتلك المقولة الشهيرة للمعلم زيج زيغلار: يقولون إن التحفيز لا يثبت أثره لفترة طويلة، وسأقول إن الاستحمام كذلك لا يثبت أثره لفترة طويلة، ولذلك فنحن ننصح بتكراره دوما.

وأما سابع أعمدة النجاح وآخرها: فهو ضرورة اهتمام الإنسان بالعلاقات الإنسانية في حياته. من المهم أن يتذكر الإنسان الساعي للنجاح، أن صعوده السلم لا يجب أن يكون على حساب علاقته بأسرته وأهله وأصدقائه، فلا قيمة لنجاح «مادي» يكتشف الإنسان بعد وصوله إليه، أنه خسر كل ثروته الإنسانية وهو يسعى إليه. لا بد من الحرص على وجود التوازن في هذا الجانب.

هذه الأعمدة السبعة، هي وصفة مركزة تلخص تقريبا كل ما يكتب حول موضوع النجاح، ومن سيستند إليها ويعمل بمقتضاها، سيكون من الناجحين بإذنه تعالى.

أيها العقل الباطن... ما أعظمك!

أحد المرضى المترددين على عيادتي منذ مدة طويلة يتناول علاجاً لارتفاع ضغط الدم كان قد وصفه له طبيب في بلده قبل قدومه إلى البلاد، ومنذ سنة تقريباً وبعدما أجريت العديد من الفحوصات وتابعته متابعة المكثفة له، وصلت إلى رأي بأنه لا يحتاج إلى العلاج الدوائي مطلقاً، ولا يحتاج إلا إلى متابعة نظامه الغذائي والقيام بنشاط رياضي معقول مستمر كالمشي نصف ساعة يومياً، لأجل إبقاء معدل ضغط الدم عنده في المستوى الطبيعي. إلا أن هذا المريض، وبالرغم من قيامه بضبط النظام الغذائي والالتزام بالرياضة بناء على نصيحتي، قد رفض وبإصرار غريب فكرة التوقف عن تناول الدواء، فلم أمنعه من ذلك بعدما رأيت إصراره الشديد، لأنّه لم يكن يعاني أي آثار جانبية للدواء الذي كان يتناوله منذ سنوات، واكتفيت فقط بتخفيف جرعته إلى النصف، وهو مستوى أعلم بأن ليس له تأثير علاجي في الحقيقة، لوقوعه دون ما يسمى عندنا في الطب بمستوى الحث أو التحفيز.

وظللت بعدها وفي كل مرة يزورني، أعيد تذكيره بأنه ليس بحاجة إلى الدواء. وقد فوجئت في زيارته الأخيرة، بأنه منذ عدة أشهر، كان وباجتهاد شخصي منه، بقصّ حبة الدواء التي وصفتها له آخر مرة

بالسكين إلى نصفين، ويكتفي بتناول نصفها في موعد الجرعة المحدد، وأن ضغط الدم عنده، وبالرغم من ذلك، لا يزال منضبطا جداً.

إلا أن هذه المفاجأة أكدت لي مجدداً أنه لا يحتاج إلى العلاج الدوائي كما كنت أخبره دوماً في المرات السابقة، ولذلك دخلت معه في حوار طويل سعياً إلى استجلاء ما يجعله يتمسك بالدواء إلى هذا الحد، حتى وصلت إلى السر وهو أنه يؤمن بأنه في اللحظة التي سيتوقف فيها عن تناول العلاج سيصاب بأزمة قلبية، كما حصل لأحد معارفه، وأنه بالفعل عندما توقف مرة عن تناول الدواء ارتفع ضغطه ارتفاعا سريعا.

والآن سأخبركم بأني أصدق حكاية أن ضغط هذا المريض قد ارتفع بالفعل عندما توقف عن تناول تلك الحبة الدوائية، بالرغم من أني، وكما قلت سابقاً، أعلم تماماً بأنها غير مؤثرة علاجياً أصلاً، وذلك لأنه قد اتضح أن من يقوم في الحقيقة بالمحافظة على مستوى ضغط الدم عنده هو عقله الباطن وقناعته التامة بأثر الدواء، لا الدواء نفسه، ولذلك فمن المنطقي تماماً أن التوقف عن تناوله سيجعل عقله الباطن يقوم برفع مستوى ضغط دمه إلى الأعلى كردة فعل.

قوة العقل الباطن، وفعالية التأثير النفسي، هي أمور قد غدت مثبتة علمياً اليوم في الطب وغيره، والاختبارات الدوائية على ما يسمى بتأثير الدواء الوهمي «البلاسيبو» قد أثبتت هذا مراراً وتكراراً، وهو الأمر الذي رأيته بنفسي كذلك ولمرات عديدة في عيادتي، سواء مع

هذه الحالة التي ضربتها لكم مثلاً أو مع عشرات غيرها. فهناك كثير من المرضى الذين رأيت بنفسي كيف استطاعوا التخلص، من العلاج الدوائي لمرض ارتفاع ضغط الدم فقط من خلال ممارسة «اليوغا التأملية»، والتي يمارسون من خلالها الاسترخاء النفسي والتركيز على دفع النفس الداخلية إلى حالة من السكينة، تؤدي مع الممارسة والاستمرار، ليس إلى خفض ضغط الدم فحسب، وإنما إلى فوائد صحية أخرى، كزيادة اللياقة وانضباط النوم وسرعة التشافي من الأمراض!

لست هنا أدعو إلى «اليوغا» أو ما شابه، فهذا الموضوع عميق ويستحق بحثاً منفصلاً، ولكنني أسعى إلى تسليط بعض الضوء على هذا الأثر الخارق لقوة العقل الباطن وكيف أنه قادر على تجاوز مسألة إعطاء الإنسان حالة من الاستقرار والهدوء النفسي فحسب، وإنما إلى رفع كفاءة وفعالية جهازه المناعي، وصولاً إلى إيقاع نتائج فسيولوجية حقيقية على مستواه الجسماني، وهو أمر يجب أن ننتبه له جميعاً ولا نغفل عنه، وأن نسعى إلى البحث عن تلك الوسائل والطرق التي تجعلنا أكثر قرباً من التحكم به أو لنقل التعامل معه بإدراك.

وأما ذاك المريض الذي ذكرت قصته فلا يزال «نفسياً» بحاجة إلى ذاك الدواء، على الرغم من عدم فعاليته «كيميائياً»، وسيرتفع ضغط دمه كلما توقف عنه، إلى أن أستطيع أن أقنعه تماماً بأنه ليس بحاجة إليه، وأن من يقوم بضبط ضغط دمه هو عقله الباطن ولا شيء غيره!

أكتب لنفسي...!

يقول الكاتب الأرجنتيني الشهير خورخي بورخيس في عبارة مفتوحة عميقة جدا، حين سألوه لمن يكتب: «أكتب لنفسي، وأكتب لأصدقائي، وأكتب كي أخفف من عبء مرور الزمن».

أنا ممن يعشقون العبارات المفتوحة العميقة، العبارات حمالة الأوجه، العبارات التي لا تسلمك مفاتيح معانيها من القراءة الأولى، فهذا النوع المباشر المستسلم يهين ذكائي، ويجعلني أشعر كصبي يطالع في كتاب من كتب المرحلة الابتدائية.

العبارة الجيدة، المقالة الجيدة، الكتاب الجيد، هي جميعا تلك التي تستفزك فتلبسك ثوب المفكر رغما عن أنفك، لا ثوب القارئ المتلقي المحايد، الذي يراد لصاحبه أن يلقم كل ما سيوضع في فمه، أعني ما سيحقن في عقله. هي تلك المواد المليئة بالفراغات المعرفية والملغومة لذلك بالاحتمالات، والقابلة لثورة أفكارك المتوقعة، حتى ولو شطحت بعيدا، والمتعطشة لإضافاتك وتعليقاتك، والمستوعبة لاحتمال قبولك أو ردك لها في نهاية المطاف.

سأعود الآن إلى عبارة بورخيس، حتى لا أبتعد عنها كثيرا. يقول بورخيس: «أكتب لنفسي»، والمراد هنا كما يحلو لي أن أتصور،

أن الكاتب الحق هو من يكتب انسجاما مع أفكاره ومبادئه وآرائه، فلا يكتب مجاملة لهذا الطرف أو ذاك، ولا يكتب حتى مجاملة لمزاج القراء وذائقتهم. الكاتب الحق، يكتب لنفسه بل سأقول يكتب نفسه، ولا يكتب وفق ما يريده غيره... الكاتب الحق يترك على الأوراق قطعا من ذاته مع كل حرف وكلمة وعبارة ومقالة... هذا هو الكاتب الحق. أما ذاك الذي يكتب على طريقة ما يطلبه المستمعون، أو ما يطلبه القراء في حالتنا هذه، فالجدير به أن يعمل في مجال برامج المنوعات في التلفزيون أو الإذاعة... أو ربما الصحافة!

يقول بورخيس: «وأكتب لأصدقائي»، وسأتصور هنا أن المعنى يكمن في الدلالات والمعاني المترامية الأطراف للفظة الأصدقاء، أصدقاؤنا، وأعني هنا الأصدقاء الحقيقيين، لا من دأب الناس على تسميتهم بالأصدقاء، هؤلاء هم امتدادنا في هذه الحياة، هم عوننا وأماننا وراحتنا. هم، في كثير من الأحيان، عيوننا الأخرى، آذاننا الأخرى، ضميرنا الآخر. بورخيس يكتب لهؤلاء الأصدقاء الذين يحبهم ويحبونه. يشاركهم آماله وآلامه. أفراحه وأحزانه. انتصاراته وانكساراته. ينصحهم ويعطيهم خلاصة تجربته وعصارة أفكاره ومنتهى تأملاته في هذه الحياة، وهذه هي الصداقة الحقيقية، وهذا هو مقتضى الصداقة ومرادها وحقها.

ويقول بورخيس أخيرا في عبارته الرائعة: «وأكتب كي أخفف من عبء مرور الزمن»، وسيحلو لي أن أفسر المعنى المقصود هنا أن رحلة الزمن لا يمكن أن تمر على أي إنسان هينة سهلة إن هو سارها

ليقطعها فردا وحيدا، دون رفيق أو شريك، والكاتب الحقيقي مرافق لقرائه، يخفف عن نفسه وعنهم عبء وعناء رحلة الزمن من خلال الكتابة، بإشراكه لهم في تجربته، وإنارة دروبهم بأفكاره واستنتاجاته واستنباطاته.

لهذه الأسباب يكتب الكاتب الحقيقي، لنفسه ولأصدقائه، وكي يخفف من عبء مرور الزمن، ولا خير في كتابة لم تكن مفيدة للنفس ولا للأصدقاء، ولم تخفف على كاتبها وقارئها من عبء مرور الزمن.

هكذا حلا لي أن أفهم عبارة بورخيس، وأن أتصورها، وأن أتمثلها في ما أكتب. ولكم أنتم مطلق الحرية أن تفهموها بشكل آخر وربما بأشكال أخرى، لكن المهم في كل الحالات، ألا تمر هذه العبارة - وكل عبارة - إلا وقد تركت في داخلكم معنى وتأثيرا ما، كما فعلت معي.

قبل أن يسرقنا الزمان

هذا المقالة، كادت ألا تكتب، وذلك لأني كنت مع أسرتي في الشاليه في عطلة نهاية الأسبوع، وقرروا جميعا النزول إلى البحر، وكان إغراء الانضمام إليهم لا يقاوم، لكن فكرة المقال داهمتني فوجدتها تلح أن تجد طريقها على السطور.

لطبيعة عملي، وكثرة أنشطتي خارج العمل، منذ سنوات ليست بقليلة، فأنا مشغول جداً، وقد أثر هذا الأمر بطبيعة الحال على حياتي الاجتماعية، وعلى الجانب الأسري على وجه الخصوص. وقد أدركت الأمر بوضوح منذ مدة ليست ببعيدة جداً، وأعترف بهذا.

أدركت الأمر عندما كبر أولادي ووصلوا إلى المرحلة العمرية التي صاروا يشاركوني فيها أفكارهم ومشاعرهم، فصرت أسمع منهم وبشكل متكرر، وبطرق غير مباشرة غالباً ومباشرة أحياناً، أني كثير الانشغال. وأعترف أني كنت أسمع ذات الأمر من والدتهم في السابق، ولكنني كنت مأخوذاً بما كنت أجري خلفه، مأخوذاً بفكرة أن هناك أهدافاً حياتية لا بد من تحقيقها ونيلها، فكنت أرد عليها دائما بأني مستغرق في بناء حياتنا، وأني أكد وأتعب لأجلها هي والأولاد، وكان النقاش ينتهي عند ذلك بابتسامة منها، وإن كنت أعلم، متجاهلا أن خلفها كان يوجد كم كبير من عدم الاقتناع.

لا أدري ما الذي تغير أخيراً في تفكيري ونفسي، ليتغير تفكيري حيال المسألة، لعله التقدم في السن، ومراقبتي لعلاماته وهي تظهر على جسدي، واكتشافي لحقيقة أن ما أجري خلفه سيظل دوما يتناءى حتى ولو بلغته، وأن أهداف الحياة والطموحات لا تنفك تتجدد، وأن إرجائي لعيش حياتي وسعادتي مع أسرتي إلى حين بلوغ تلك الأهداف والطموحات وتحقيقها، سيجعلني أخسر هذه الحياة والسعادة، وأني ما كنت لأعي ذلك إلا بعد فوات الأوان.

كنت أقرأ في كتب الإدارة دوما أن السعادة رحلة نستمتع بتفاصيلها ونحن نسيرها وليست وجهة نقصدها، وكنت أكرر ذلك في المحاضرات والدورات التي أقدمها هنا وهناك، لأكتشف أني كنت في الحقيقة فاقداً لتطبيق هذه القاعدة على صعيد حياتي الشخصية، وأن الزمان كان يسرق مني خفية سنوات هي الأجمل في عمر أولادي، وهم يكبرون وتتشكل أحلامهم وتتلون دلالات الأشياء في نفوسهم وأنا بعيد عنهم. أفقت في لحظة لأكتشف أني أتشارك في بيت مع أفراد عدة لا أعرف الكثير عنهم. لا أعني معرفة الأشياء البرَّانية، التي يفترض بكل رب أسرة معرفتها من حيث تحصيلهم الدراسي ووضعهم الصحي وما شابه، فقد كنت مسيطراً على هذا الجانب بفضل زوجتي التي كانت حريصة على إعلامي بكل شيء وإشراكي به، وإنما أقصد على الصعيد الداخلي وتلك الأشياء الجوانية، أي تلك الأشياء التي يحبونها وتلك الأمور التي يحلمون بها، وما السبب في هذا السلوك عند هذا، وذاك السلوك عند ذاك، وهذه اللازمة في التصرفات عند تلك.

لعل البعض تفاجأ من مسار هذه السطور، لكنني لن أكون كمن يحاولون تقديم أنفسهم للناس دوماً في صورة مثالية خارقة، فلست سوى إنسان له نجاحاته وإخفاقاته. بل سأكون صريحا أكثر فأقول أني أشعر بأن إخفاقاتي ترجح في ميزان نفسي عن نجاحاتي، لكنني في المقابل أفخر بأني تجربة بشرية متجددة، تغالب مشاكلها وتسعى لإصلاحها. وأنا اليوم مدرك لحقيقة أني كنت في فترة من عمري مقصراً على الصعيد الأسري، وها أنا أنكب لإصلاح ما يمكن إصلاحه واللحاق بقاطرة العمر، للركوب مع أولادي وهم في مقتبل عمرهم، لأصبح صديقاً لهم، يشاركونني مشاعرهم وأفكارهم، والأهم من ذلك يأتمنونني على أسرارهم.

يقول النبي الكريم عليه الصلاة والسلام: «خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي»، ويا لها من نصيحة جامعة. ما قيمة خير الإنسان ونجاحه في الخارج، في حين أن بيته يئن ويعاني في الداخل. لنتذكر هذا الأمر دوماً قبل أن يسرق الزمان منا أجمل السنين في أعمار أولادنا وهم يكبرون ويتشكلون، فلا نفيق إلا وقد صاروا رجالاً ونساء، لا نعرف عنهم الشيء الكثير، وكأنهم أغراب.

حكاية الفيل الأبيض

حكاية الفيل الأبيض وغيرها من قصص الحيوانات، تستخدم وبكثرة في كتب التطوير الإداري، وهي وإن لم تخْلُ من الطرافة، فإنها تحمل في طياتها في ذات الوقت الكثير من الرسائل المهمة والحكمة البالغة.

حكاية الفيل الأبيض، أصلها من الموروث الهندي القديم، تقول إنه في الهند قديما، كانوا يطلقون لقب المهراجا على الشخص عندما يبلغ مرتبة معينة من الثراء، أي أنه لقب لا يحصل عليه الإنسان لارتباطه بأصل ما أو سلالة معينة، إنما حين يبلغ ما يملكه من الأموال والأملاك مستوى معينا من الثراء، وبالتالي فإن المهراجا الذي يخسر ماله وثروته لأي سبب، يسحب منه لقبه تلقائيا، ليعود كبقية الناس العاديين، أو لنقل محدودي الثراء، حتى يعود إليه الغنى الفاحش الذي يؤهله لهذا اللقب مجددا!

ويقال كذلك إن جماعة «المهراجاوات» هناك كانوا حريصين على ألا يدخل ناديهم الخاص هذا إلا من يرضون عنه ويريدون له ذلك، وعندما تشاء الظروف أن يثرى أحد ما رغما عنهم، لسبب من الأسباب، فيصبح مهراجا وهم لا يريدون له ذلك، فإن الأمر لا يروق لهم مطلقا، لكنهم لا يجدون وسيلة للتخلص منه وإعادته إلى مقامه الأصلي إلا أن يتظاهروا بالاحتفال به لانضمامه لجماعتهم، فيعمدون

من ضمن فعاليات الاحتفال به إلى إهدائه فيلا أبيض. ويعتبر الفيل الأبيض وهو من فصيلة نادرة، من الحيوانات المقدسة في الهند، وبحسب التقاليد الهندية القديمة فإن هذا الفيل لا يصح أن يجعل كبقية الفيلة للتحميل والركوب، وإنما يعامل كإله، ويجب أن يسكن في مكان خاص وأن يقدم له الطعام الوفير من الخضراوات والفاكهة في أوان من الذهب والفضة، وأن يجعل له من يرعاه ويقوم على خدمته ورعاية شؤونه!

ولأن هذا المهراجا المبتدئ جديد على هذه الحياة الفارهة ويريد أن يثبت لياقته واستحقاقه للمكانة الجديدة، يسارع إلى قبول هذا الفيل المقدس الذي لا يجوز رده والتعهد برعايته. وغالبا ومع مرور الوقت يجد هذا المهراجا الجديد نفسه في مشكلة الإنفاق الشديد على هذا الفيل المقدس، وسرعان ما يكتشف أنه قد أنفق ثروته وماله على رعايته، فأصبح ما لديه من المال لا يؤهله للقب المهراجا، ليجد نفسه وقد عاد إلى طبقته الاجتماعية السابقة، ولا يفلت من مصيدة الفيل الأبيض إلا أصحاب الثروة الكبيرة حقا!

وتستخدم هذه الحكاية في عصرنا الحالي على سبيل العبرة الإدارية، حيث يقال إن فلانا تلقى فيلا أبيض كهدية، ليقصد بذلك أن من أهداه الفيل الأبيض أراد في حقيقة الأمر أن يشغله بهذه التبعة والحمولة الثقيلة، فيوقعه في فخ يحرق به جهده وطاقته، ويفشل مساعيه. ولو تلفتنا حولنا لرأينا ما أكثر أولئك الذين يتلقون الفيلة البيضاء، خصوصا في عالم السياسة!

أبناؤنا، أفضل ما فينا وأسوأ ما فينا

«أبناؤنا هم أفضل ما فينا، وأسوأ ما فينا». هذه العبارة قالها إسماعيل الغجري الذي ظهر في مقاطع عابرة من فيلم «الطريق» ـ «The Way»، الذي مثله مارتن شين، وهو فيلم يحكي قصة أب يموت ابنه الذي لم يكن على وفاق معه، في حادث بعدما سافر في رحلة الحج المسيحية الشهيرة المسماة بـ«الكامينو دي سانتياغو»، فيسافر الأب لإحضار جثمانه من هناك، ويقرر أن يحج نيابة عنه تخليدا لذكراه.

الفيلم رائع جدا، ومن نوعية تلك الأفلام التي تحركك على سلم المشاعر ما بين البكاء والضحك والتأمل، ولن أفسد القصة على من سيشاهدونها، لكنني أنصح بمشاهدته لمن يحبون هذا النوع من الأفلام.

وعودا على البداية، فيطيب لي أن أفهم عبارة الغجري إسماعيل على وجهين، الأول: هو أن أولادنا يحملون بحكم الوراثة أفضل خصالنا وأسوأها، بطبيعة الحال، ولهذا فتذمر الوالدين من تصرفات أبنائهم، يجب أن لا يتجاهل هذه الحقيقة، ولذلك أيضاً كان المثل الشهير؛ من شابه أباه فما ظلم.

والوجه الثاني والذي سيكمل الصورة، يستند إلى الحقيقة المثبتة علميا بأن العامل الوراثي لا يشكل سوى الجزء الأصغر من

تكوين شخصياتنا وخصالنا وطباعنا، وأن الجزء الغالب من شخصية الإنسان وخصاله وطباعه هو ناتج عما يحصل عليه هذا الإنسان من طريق المؤثرات البيئية التي يتعامل معها.

ويحتك فيها طوال حياته. وبهاذين الوجهين سويا، يكون الغجري إسماعيل قد أصاب بقوله أن أبناءنا هم أفضل ما فينا وأسوأ ما فينا، فذلك صحيح من خلال ما نورثه إياهم عبر شفرتنا الوراثية، وكذلك ما نعلمه إياهم ونغرسه فيهم، عبر معيشتنا وتعاملنا معهم من نعومة أظفارهم وحتى يكبرون ويستقلون.

هذه الحقيقة يجب أن لا تغيب عن الوالدين أبداً، لأن الأبناء هم - وإلى حد كبير - نتاج عميق لما يغرسه فيهم الآباء والأمهات. وأغلب، إن لم يكن كل النماذج الناجحة والفاشلة من البشر، على حد سواء، يمكن تتبع عواملها إلى المرحلة الأسرية والسنين الأولى من العمر.

هذا الأمر يقلقني كثيرا على المستوى الشخصي وأنا أشاهد أبنائي يكبرون وتأخذ شخصياتهم بالتشكل في اتجاهات مستقلة مختلفة، فلطالما شغلني التفكير فيهم وفيما يجب أن أقدمه وأفعله تجاههم، حتى أطمئن وأكون راضيا من قيامي بدوري كأب، على أكمل وجه.

تربية الأبناء تتجاوز وبكثير مسألة الإنفاق المادي، وتوفير الاحتياجات الحياتية لهم، ورعايتهم صحيا وما شابه. وأنا كأي أب وولي أمر، أدرك هذا بشكل كبير جدا، سواء على المستوى النظري، أو

من واقع الصراع اليومي، إن جاز لي أن أستخدم هذا المصطلح هنا، في تعاملي مع أبنائي، خصوصا عندما دخل ثلاثة منهم سن المراهقة. وبدأت شخصياتهم وآراؤهم وأفكارهم بالتشكل والتبلور بشكل واضح وحاد، وما عاد من السهل، بل ما عاد من المقبول، أن يُفرض عليهم شيء من قبيل افعل هذا ولا تفعل ذاك، وصار كل شيء يحتاج أن يمر عبر قنوات طويلة ومتشابكة من النقاش والحوار ومحاولة الوصول إلى الاقتناع ما بين الطرفين.

نعم. أقول «ما بين الطرفين»، لأن سلطة الأب العليا أو المنفردة، في إدارة شؤون أبنائه وفرض الأوامر عليهم، ليست سوى وهم في واقع الأمر، طالما أنهم، وهذه حقيقة، قادرين وقابلين لكسرها والتمرد عليها بألف طريقة وطريقة، في هذا الزمن المفتوح جدا.

شخصيات مختلفة، وأحيانا متباينة - بشكل صارخ - ما بين الأبناء، تحتاج رعاية وعناية وانتباها مختلفا ومستقلا لكل واحد منهم، وأما استخدام الطريقة التربوية القديمة، التي تعتمد على الإنجاب، وترك الطفل ليتعلم في مدرسة الحياة، فما عاد ممكنا أبدا، في ظل هذا الواقع المفتوح المليء بالمؤثرات السلبية السريعة القادرة على الاختراق والوصول لهم من كل اتجاه وعبر كل الموانع والحواجز.

تربية الأبناء هي من الأساس مسؤولية شرعية وأخلاقية موضوعية كبرى، وقد كبرتْ وصارت أكبر في عصرنا الحالي ولا شك، وهي لذلك لا تحتمل التساهل أو التجاهل أو التخاذل. يقول النبي عليه

الصلاة والسلام، في الحديث الشهير: كلكم راعٍ وكلكم مسؤول عن رعيته. حتى قال: «والرجل راع في أهله ومسؤول عن رعيته». وقال في حديث آخر: «خيركم خيركم لأهله».

أبناؤنا، هم استثمارنا الأهم في هذه الحياة، ومثلما أن الإنسان يحرص أشد الحرص على البحث عن الطرق الاستثمارية الصحيحة والمربحة لتنمية أمواله، فعليه أن يحرص كذلك، بل وبحرص مضاعف، على تلك الطرق والوسائل الصحيحة التي تضمن له إخراج أبناءه على أحسن ما يكون لمواجهة هذه الحياة والنجاح فيها كأفراد صالحين.

لا يشغلني كثيرا في تعاملي مع أبنائي اليوم تفوقهم الدراسي، وإن كان هذا الأمر مهما إلى حد ما، وإنما ما يشغلني حقا وأكثر من ذلك بكثير أن أغرس فيهم بذور النجاح التي أؤمن بأنها أضحت لازمة لأي إنسان في عصرنا الحالي. أحرص كثيرا على محاورتهم ودعم تكوين شخصياتهم المستقلة القادرة على التفكير بشكل سليم لتحديد رؤيتها لما تريد أن تفعله وتكونه.

وأنشغل دائما بتعزيز قدراتهم على اتخاذ القرارات والاعتماد على النفس، والقدرة على التعبير عن النفس والتواصل مع الآخرين واحترام جميع الناس وكل مفردات الحياة من حولهم وتقديرها. وهذا الأمر، وإن كان سهلا قوله، فهو ليس بالأمر الهين في الحقيقة، ولهذا فما زلت، وسأظل لطبيعة الحال، أفلح أحيانا وأخفق أحيانا أخرى، حتى يتشكل نباتهم ويستوي على سوقه، متخذا شكله النهائي الذي

أرجو من الله أن يكون صالحا نافعا لنفسه وللناس من حوله.

أبناؤنا، وكما قال الغجري إسماعيل، هم صورة وانعكاس لنا بشكل من الأشكال، فلنسع بقدر ما نستطيع أن نجعل منهم صورة جميلة وانعكاسا مشرفاً.

السيف والجوهرة والمرآة

مر عليّ في قراءاتي أن القوة في الموروث والثقافة اليابانية تقوم على ثلاث: قوة السيف وقوة الجوهرة وقوة المرآة. والقوة هنا يصلح أن يراد بها قوة الفرد على مستواه الشخصي، أو قوة الجماعة كلها، أو حتى قوة الدولة.

قوة السيف، كما هو واضح من التسمية، يقصد بها القوة العسكرية أو الجسدية المباشرة، وأما قوة الجوهرة فيقصد بها القوة المالية، وأخيرا قوة المرآة، وهي ما أثار انتباهي واستوقفني، حيث يراد بها قوة معرفة الذات والإلمام بقدرات وحدود ومواطن قوة وضعف النفس!

أهمية القوتين، الأولى والثانية، قوة السيف وقوة الجوهرة، لا شك واضحة، فأثرهما في الحياة، سواء على صعيد الأفراد أو الجماعات أو الدول، جلي ولا يحتاج كثيراً من الشرح والإيضاح. لكن هاتين القوتين بمفردهما، وهنا تتجلى الحكمة اليابانية، لا تكفيان دون وجود ثالثة الأثافي، قوة المرآة، بل إن وجود أي واحدة من هاتين القوتين وحدها أمر خطير فقد يصير سلاحا، قد لا يؤدي إلى جرح صاحبه فحسب بل لعله سيؤدي إلى تدميره، فالقوة الجسدية المباشرة، أو العسكرية، وحدها، أي قوة السيف المجرد، قد تكون مدعاة للاغترار

بالنفس والتهور والرعونة والإقدام الطائش على مغامرات غير محسوبة العواقب، قد تودي بصاحبها إلى التهلكة. والقوة المالية وحدها أيضا، أي قوة الجوهرة، قد تغري صاحبها بالبذل والإنفاق غير الرشيد والإسراف بلا حساب، مما قد يوصل صاحبها إلى الإفلاس والانهيار.

وكذلك تخيلوا معي اجتماع هاتين القوتين معا، دون ثالثهما. قوة جسدية مباشرة جبارة ومعها مال وفير. يقول الله عز وجل: «كلا إن الإنسان ليطغى أن رآه استغنى»، فما بالكم به لو زيد فوق ذلك بسطة في الجسد أو القوة والمنعة؟ كما جاء في سورة الكهف في حكاية الرجل الذي جعل الله له جنتين من أعناب ونخل وزرع، «فقال لصاحبه وهو يحاوره أنا أكثر منك مالا وأعز نفرا»، إنها معادلة الطغيان العظمى ولا شك، وهي التي تورد صاحبها الهلاك الأعظم، كما حصل لصاحب الجنتين كما قال الله: «وأحيط بثمره فأصبح يقلب كفيه على ما أنفق فيها وهي خاوية على عروشها»!

لهذا فإن قوة المرآة هي القوة الأساس التي تنبني وتقوم عليها القوتان الأخريان. إن قوة معرفة الذات هي قوة الحكمة والعقل والتخطيط. هي القوة التي ترشد المرء والجماعات والدول إلى ما يجب عمله وما لا يجب عمله، وتهديهم إلى معرفة متى يكون الإقدام ومتى لا يكون، ومتى يكون الكرّ ومتى يكون الفرّ، ومتى يحين وقت طلب المساعدة ومتى لا يكون لذلك حاجة.

هذه القوة، قوة المرآة، قوة معرفة الذات وإدراك حجمها

وقدراتها ومواطن قوتها وضعفها، هي القوة الأساس لأنها هي التي تهدي الأفراد والجماعات والدول إلى صناعة القوتين الأخريين وتطويرهما وتطويعهما. بالحكمة والعقل والتخطيط تُبنى القوة الجسدية والعسكرية، أي قوة السيف، وبالحكمة والعقل والتخطيط والعمل الدؤوب تُبنى القوة المالية، أي قوة الجوهرة، وبالحكمة والعقل والتخطيط والعمل الدؤوب والقوة الجسدية والعسكرية والمال الذي يجري إنفاقه برشد، يصمد الأفراد والجماعات والدول في هذه الحياة ويعلو شأنهم ويعيشون مستقرين قادرين على مواجهة صعابها وغوائلها.

حكمة يابانية بسيطة في ظاهرها، لكنها عميقة ومتشعبة في معانيها ودلالاتها، ويمكن أن يجد فيها المتأمل في كل مرة يجول فيها بنظره وفكره، الكثير من المعاني الجديدة وزوايا التفكير المختلفة. إنها يا سادتي، حكمة يصح أن تكون منهج حياة.

أيتها العصفورة... هل هذا هو اليوم؟!

كثيرة هي الكتب التي مرت علي، وقليلة هي تلك التي علقت في ذاكرتي، والأقل منها كثيراً هي تلك التي لم تعلق في ذاكرتي فحسب، وإنما تعدتها إلى التغلغل في ثنايا روحي. من هذه الكتب السحرية التي لا تزال كامنة في نفسي، كتاب «أيام الثلاثاء مع موري»، والذي كتبه ميتش ألبوم.

أيام الثلاثاء مع موري، كتاب صغير، لكنه كتاب محتشد يلخص الدرس الأخير الذي أعطاه البروفيسور موري شوارتز لتلميذه القديم ميتش ألبوم، وهو الذي كان قد تعهد لبروفيسوره موري قبل ستة عشر عاماً بأن يبقى على اتصال به، ولكنه انقطع عنه تحت وطأة الانشغال بحياته، حتى رآه ذات ليلة ضيفا في برنامج تلفزيوني، فسافر إليه من ولاية إلى ولاية، ليجده على فراش المرض يقضي أيامه الأخيرة منتظراً لحظة الوداع. كان اللقاء مؤثراً جداً لميتش، لدرجة أنه استمر بعد ذلك بزيارة موري لأربعة عشر مرة، كانا قد اتفقا على أن تكون في أيام الثلاثاء، تلت ذلك اللقاء، حتى لحظة وفاته.

كل يوم ثلاثاء من تلك الأيام كان عبارة عن لقاء جديد بين ميتش وموري، رسم من خلالها الكاتب، تطور حالة موري المرضية وهو يصارع مرض التصلب العضلي الجانبي، والذي هو مرض يتطور بشكل

بطيء ومؤلم لينتهي بالموت. وتضمنت فصول الكتاب أيضا حوارات ميتش مع موري، والتي كانت حوارات استثنائية بحق، سافرا خلالها عبر شتى الموضوعات المثيرة، فتحدثا عن الحياة والموت طبعاً، وكيف يجب أن يستعد الإنسان دوما للنهاية، وألا تغيب عن ذهنه أبداً، ولكن بشكل إيجابي، حيث أخبر موري تلميذه ميتش عن فكرة عند البوذيين تتطلب من الإنسان تخيل عصفورة ساكنة على كتفه، وسؤالها مع بداية كل يوم:«أيتها العصفورة، هل هذا هو اليوم الذي سأموت فيه؟»، وياله من سؤال!

وتحدثا كذلك كثيرا عن أشياء أخرى، مثل الحب والزواج والسعادة والفرح والأمل والعطاء والندم والحزن، والعالم الذي نعيش فيه.

«رجل عجوز، وشاب، وأعظم دروس الحياة». هذه العبارة العميقة وضعها ميتش ألبوم على غلاف كتابه تحت العنوان، وهي عبارة لم تغادر الحقيقة مطلقاً، فلا درس في هذه الحياة أعظم من درس الموت، وأعني درس الموت من منظور موري، الذي هو منظور مختلف جداً كما سيتبين لمن سيقرؤون الكتاب، حيث عبَّر عنه بعبارة شهيرة له قال فيها: «تعلّم كيف تحيا وستعرف كيف تموت، تعلّم كيف تموت وستعرف كيف تحيا».

هذا الكتاب الصغير بحجمه، الاستثنائي بموضوعه، ينقل قارئه عبر طيف من المشاعر الجياشة، فرحاً وتوتراً وحزناً، وأحيانا وصولاً

إلى ذرف الدموع، بشكل سلس جداً، وذلك عبر المواقف والموضوعات العديدة التي تناولها ميتش وموري في حديثهما الممتد، ورسم وصفها ميتش بعد ذلك ببراعة واقتدار.

تلك الأفكار والإشراقات ستجعل القارئ يجد نفسه وهو يعكسها على حياته، ليتفكر ويتأمل ويتساءل من جديد عن معان كثيرة لعلها كانت أشبه بالمسلمات بالنسبة له. كتاب «أيام الثلاثاء مع موري»، وكل كتب ميتش ألبوم، على حد علمي لم تتم ترجمتها إلى العربية، والحقيقة أنا لا أدري، هل أتمنى ترجمتها لتصل إلى قراء العربية، أم لا أتمنى ذلك خشية أن يتم «نحرها» على مذبح الترجمة الركيكة التي ملأت مكتباتنا بآلاف الكتب الغربية الرائعة المقتولة بالترجمة؟ لكن من الجدير بالذكر أن هذا الكتاب بالذات قد تم تحويله بالذات إلى فيلم جميل، بذات الاسم، من إنتاج شركة أوبرا وينفري، وهو يستحق المشاهدة بدوره، وإن لم يكن بروعة وعمق الكتاب طبعا.

أيام الثلاثاء مع موري، من أمتع ما قرأت، ومن أعمق الكتب التي لامست نفسي، فالكتاب لم يكن مجرد قصة، بل كان كشفاً لأعظم سر من أسرار الحياة، ألا وهو الموت، ولا تفاجئوا، فالموت سر، فهو الحقيقة الأشبه بالخيال، وهو الحقيقة التي يتحاشى الجميع أن يواجهها بكل قبول وأريحية، وهو الحقيقة التي وقف عندها موري عندما أبلغوه بتشخيص مرضه القاتل فسأل نفسه لحظتها: هل أعيش بقية أيامي ذاوياً ذابلاً حتى أموت، أم تراني سأسعى للاستفادة من كل لحظاتي القادمة؟ وهذا هو السؤال الجوهري حقاً، فكلنا سنرحل، طال الزمان

أم قصر، فهل سنقضي أيامنا ذاوين ذابلين بلا قيمة تذكر، أم ترانا سنسعى للاستفادة من كل لحظة من لحظات حياتنا القادمة؟!

بائع القراطيس في فينيسيا

منذ سنوات، وبينما كنت ورفيقي في السفر نمارس هواية «التوهان» في أزقة مدينة فينيسيا الضيقة، وهي هواية ممتعة، لا خوف منها فكل الطرق هناك تقود إلى ذات النقطة، توقفنا عند واجهة محل صغير يبيع الدفاتر والقراطيس والأقلام.

استوقفتنا الهيئة القديمة للمحل، وتلك الروح الأثرية التي كانت تلفه بهالة من الغموض، وكأنه ظهر هكذا فجأة في منتصف الزقاق بين المحال الأخرى قادما من عصر ليوناردو دافينشي ومايكل أنجلو!

دخلنا المحل فاستقبلنا البائع العجوز الأنيق، وهو يقف بجانب زوجته الأنيقة أيضا، في الداخل بابتسامة هادئة وبالتحية الإيطالية الشهيرة «بونجورنو»، فرددنا عليهم البونجورنو بمثلها، ولو كنا نعرف أحسن منها ما ترددنا.

كان المحل صغيرا ضيقا، ويمتلئ بعشرات الدفاتر والكراسات المصنوعة يدويا، بأغلفتها المنوعة، الجلدية والورقية والقماشية، من مختلف الأحجام، لكنه كان أشبه بالمملكة لذلك العجوز الإيطالي «فيانيللو إيليو» هو وزوجته «كارلا». كان عشقهما للمكان واضحا في زواياه وفي تفاصيل عنايتهما به وترتيبهما للبضاعة في داخله. كانا

يتحركان في المكان الذي يحفظان أجزاءه بدقة وتلقائية، وكأنه قد صار امتدادا لجسديهما العجوزين، ولا عجب في ذلك ففيانيللو إيليو أخبرني أنه يعمل في هذه المهنة منذ الأزل، وأبعد مما تحيط به ذاكرته، حتى خيل لي وهو يتحدث بحماس أن روحه امتداد لأرواح العشرات من أسلافه ممن توارثوا ذات المهنة أبا عن جد منذ لحظة اختراع الورق!

قررنا أن نشتري دفترا عشقناه من النظرة الأولى، فأحضره فيانيللو إيليو من أعلى الرف، وانهمك يشرح لنا معددا مزاياه، وكيف أن غلافه الجلدي العتيق يزداد جودة كلما تقادم الزمن، وكيف أنه يمكن نزعه بعد امتلاء الدفتر ذي القراطيس الصفراء القديمة المصنوعة يدويا، ليمكن إلحاقه دفترا جديدا آخر، وهكذا حتى يعمر طويلا. كنت مأخوذا، ليس بجودة وجمال الدفتر فحسب، ولكن بأناة الرجل وسعة باله واستغراقه وهو يمسك الدفتر ويقلبه شارحا مواصفاته. كان مستغرقا وكأنه يمر بطقس تأملي روحاني صوفي غاب به عن الواقع، ويتحدث بعشق وهيام، حتى ظننته في لحظة سيقول إنه لا يقوى على بيع الدفتر لأنه يحبه جدا!

دفعت ثمن الدفتر، بعدما قام بتغليفه بذات الأناة والدقة وسعة البال، واضعا إياه في كيس قرطاسي عتيق، وودعنا هو وزوجته بابتسامة رائقة كتلك التي استقبلونا بها.

خرجنا من عنده، وأنا أتفكر وأقارنه بالآلاف من غيره، في هذه الدنيا، ممن يعملون في مهن ووظائف، لعلها أعلى شأنا وأكثر مردودا

قطعا من مهنة هذا العجوز فيانيللو إليو، وكيف أن هؤلاء بالرغم من ذلك لم يصلوا إلى عُشرِ مقدار الرضا والسعادة التي تلف هذا الرجل هو وزوجته وهما يمارسان عملهما ويستغرقان فيه طوال النهار. وظللت أتأمل بحثا عن السر. لكنني وجدت أن السبب ليس سرا في الحقيقة، بل هو مما يردده الناس طوال الوقت، وتتحدث عنه كتب التنمية البشرية والدورات دوما. إنه «الحب» يا سادتي!

نعم، إنه الحب، فالرجل أحب عمله، على بساطته، حتى الامتزاج، أحب عمله، ورضي بنتاجه وقنع بحصيلته، حتى صار عشقه الذي يجد سعادته في ممارسته، وهذا الأمر هو ذاته الكفيل بإسعاد كل إنسان على كل صعيد. أن يعرف الإنسان مبتغاه من هذه الحياة بوضوح، ثم يسعى إلى ذلك باذلا جهده المفترض، متسلحا في ذات الوقت بالقناعة والرضا لسير المقادير طالما أنه قد بذل جهده، فالله ليس بظلام للعبيد، ذلك هو النجاح والسعادة حقا.

أنا سعيد حقا بتلك الصدفة التي جعلتني أزور بائع القراطيس في فينسيا، فقد خرجت في تلك الصبيحة الجميلة من محل فيانيللو إيليو وزوجته كارلا بعدما اشتريت منه أكثر بكثير من مجرد دفتر دقيق الصنع. اشتريت منه دفترا وحكمة وعبرة!

رحلة البحث عن الجيد!

لا يقترب من روعة قراءة رواية جيدة سوى مشاهدة فيلم جيد، وقد كنت قلت يوما إنه لا يماثل روعة الرواية الجيدة سوى الفيلم الجيد، وأظن أني اليوم سأتراجع عن استخدام كلمة «يماثل» لمصلحة كلمة «يقترب»، فبعد قراءة ومشاهدة عشرات الكتب والأفلام الجيدة وما هي دون ذلك، تولدت لدي فكرة، تكاد تقترب من الإيمان، بأن الفيلم، ومهما كان رائعاً وعبقرياً، فلن يماثل إبداع الرواية الرائعة والعبقرية التي قام عليها.

الرواية العبقرية الرائعة يستطيع المخرج المبدع أن يخرج منها بفيلم عبقري رائع أيضاً، ولكنه، أي الفيلم، سيظل دونها ولا شك، حتى إن اقترب منها حتى كاد يلامسها أو ربما يلتصق بها، وذلك لأن الفيلم يلغي تلك الفسحة التي يمنحها مؤلف الرواية، بقصد أو دون قصد، للقارئ ليملأها بخياله وتصوراته، فيساهم القارئ بنفسه في تخليق الصور والألوان والعوالم التي تتواءم ومزاجه وذائقته ونفسيته، لتزيد من متعة قراءته وامتزاجه مع النص الذي بين يديه. الفيلم، بطبيعة الحال، يأتي ليملأ هذه الفسحة ويعبئ فراغات الخيال بصور وألوان وأشكال من تخليق المخرج الذي يضعها جاهزة للمشاهد في إطار الشاشة، ولو لم يفعل ذلك لقلّت جاذبية الفيلم أصلاً.

أما الرواية العادية، وربما الأقل من ذلك، فمن الممكن، بيد مخرج مبدع عظيم، وبكثير من الجهد طبعاً، أن تتحول إلى فيلم ممتاز، وربما رائع، ولكن الأمر في هذه الحالة أشبه ما يكون بعمل جديد، فالمخرج هنا يكون كمن قام بعملية إعادة بناء وتصنيع كاملة استناداً إلى أساسات «الكونكريت» من المبنى السابق لا أكثر!

لهذا، فالروائي الإيطالي الشهير إمبرتو إيكو، صاحب رواية «اسم الوردة» التي حققت نجاحاً باهراً وانتشاراً واسعاً، يرى أن الفيلم الذي قام على روايته هذه هو وبكل بساطة «عمل شخص آخر»، فبالرغم من نجاح الفيلم وروعته وثقته وإعجابه بما قام به مخرج الفيلم جان كلون آنو، فإنه قد قرر عدم السماح بتحويل رواياته إلى أفلام من بعد هذه التجربة. وللسبب نفسه، يرفض كثير من الكتّاب العظام الآخرين تحويل رواياتهم إلى أفلام، إما مطلقا وإما، على الأقل، بعد مرور وقت طويل على صدور الرواية، وذلك خوفاً من الإساءة إليها، أو تحولها إلى عمل آخر.

لكن مع هذا، فلا يمكن أن نغفل حقيقة أن الأفلام اليوم أكثر رواجاً من الكتب بين عموم الناس، بل إن لبعض الأفلام الفضل في انتشار الروايات التي قامت عليها، حيث دفعت من شاهد الفيلم إلى البحث عن الرواية لقراءتها، ولهذا فلست ممن يصرون على أن الثقافة إما أن تأتي مشحونة في كبسولة الكتاب وإما فلا، وإن كنت في ذات الوقت لا أزال، وسأظل، مؤمنا بأنه لا شيء يعدل الكتاب الجيد لعملية التثقيف والمعرفة، وبالنسبة إلي، كل كتاب هو كتاب جيد بشكل

من الأشكال، أو عند قارئ من القراء، ولكن هذا حديث آخر.

المهم عندي في نهاية الأمر، أن تجد الناس مصادر جيدة للتثقف والتعلم والاستنارة... سواء أكان هذا عبر كتاب، وهو ما أتمناه دوماً، وإما عبر فيلم، وهو ما أحبه، وإمّا عبر ندوات وجلسات حوارية شيقة مفيدة، وهو ما لا أنفك عن ممارسته.

نحن اليوم بحاجة ماسة، وقبل التفكير بأي شيء آخر، إلى أن ننهمك في إنتاج كل ما هو جيد، في كل المجالات، وأن ننشغل كذلك في البحث عن المنتجات الجيدة والإشارة إليها، وإعادة تدويرها ونشرها بين الناس.

تلك الأشياء الصغيرة!

أحيانا، قد يشم الواحد منا عطرا جميلا أو رائحة زكية ما في الصباح، وقد يرى شيئا لطيفا، طفلا يبتسم، منظرا بهيجا، وقد يسمع تغريد عصفور، أو ضحك أولاد في الطريق، أو أي شيء «صغير» آخر، لحظتها قد يشعر بأن الموقف أضفى على نفسه قدرا من سعادة، لكنها سعادة من نوع مختلف، يحسها تعانق روحه كنسمة هواء منعشة مرت عليه خطفا ورحلت، لكنها في الحقيقة ليست كذلك أبدا!

حاولوا أن تسترجعوا مثل هذه اللحظات، وحاولوا أن تستعرضوا يومكم من بعدها، أكاد أجزم بأنه كان بهيجا، أو لم يكن كئيبا على الأقل، وعلى النقيض تماما، في الأيام التي نبدأها، أو تبدؤنا، بشيء من الحزن أو الإزعاج، تستمر كذلك لبقية اليوم، من يبدأ بخصام وعراك مع زوجته في الصباح، سيذهب إلى عمله ليختلق عراكا آخر أخرى مع الموظفين وسوف يفرغ غضبه في المراجعين، سيفعل ذلك وكأنه يحافظ على لياقته ليكمل الشوط الثاني من المعركة في البيت بعد الظهر!

الآن لنتفق، أليست الحياة أياما مجموعة؟! إذن فببساطة، من يستطع أن يظفر بالسعادة في كل يوم ولو على حدة سيظفر بها في كل حياته.

البعض سيقول وأين هي السعادة لنظفر بها؟ وسأقول إن من يرغب بها فعلا سيجدها حتى في أصغر الأشياء، في ابتسامة طفل، في شذا عطر، في بريق عين محبوب، في سماء صافية، في كلمة إطراء أو شكر!

أندرو ماثيو في كتابه «اتبع قلبك» يذكر شيئا جميلا، يقول: عندما نتبع قلوبنا ونعمل ما نحب، وكان هنا يتكلم عن الوظيفة، قد نصل إلى أن يعطينا ذلك مالا كثيرا، ولكنه أحيانا لا يحصل، بل قد يصبح المال أقل من أي عمل آخر يمكنن القيام به حتى وإن كنا لا نحبه، لكننا أحيانا وعندما نجد العمل الذي نحب فقد نكون وصلنا إلى تلك المرحلة النفسية المستقرة التي لا نحتاج بعدها إلى المال الكثير!

أندرو ماثيوز وكثيرون غيره تحدثوا في النقطة نفسها وهم يقصدون أن الإنسان عندما يصل إلى تلك المرحلة من الانسجام في عمله الذي يحب سيكون سعيدا، وحينها ستتقلص معاني المال بالنسبة له لتصبح فقط بقدر احتياجاته، أي أن لحافه سيكون بالضبط على قياس رجليه وسينام هنيئا دون أن يشعر بالبرد، على عكس من يجري وراء المال «جري الوحوش»، وكلما ملأ جيبه منه، قال هل من مزيد؟!

لا أدري إلى أي حد يمكن أن يقنعكم هذا الكلام، لكن لنجرب العكس، لننظر إلى أولئك الأثرياء الذين أعطاهم الله الكثير من المال. من يستطيع منكم أن يجزم أنهم يمتلكون السعادة لمجرد أن أموالهم لا تعد ولا تحصى؟ من يستطيع أن يجزم أنهم بلا «مطبات» اجتماعية،

ولا معارك على الريق، ولا تعقيدات نفسية؟! كأني أسمعكم تقولون: أن الجماعة الفقراء كذلك عندهم نصيبهم من هذه الهموم، وهذا صحيح تماما، لكنه يثبت لي ولكم ما كنت أقوله، وهو أن كلا من السعادة والكآبة ليس من الضروري أن تكونا مرتبطتين بالمال.

وهنا سأعود مجددا إلى ما بدأت به حديثي، لأقول، بما أن السعادة يمكن أن نحصل عليها من الأشياء الصغيرة، فلماذا لا نعمل على البحث عنها واصطيادها؟ لماذا لا نحرص على أن نبدأ أيامنا بأشياء مفرحة، أن نجعل لكل يوم عطرا جديدا، أن نستمع لصوت العصافير، ما المشكلة في أن نشتري زوجين من الكناري ونضعهما عند الباب؟ أن نحرص على تغيير مسارنا الروتيني إلى العمل إلى مسار آخر جديد حتى إن كان أطول، وما المانع أن نخرج كذلك إلى العمل مبكرا؟!

اسمعوا كلامي ولنفعل ذلك، ففي كل الأحوال لن نخسر شيئا، لنتبع قلوبنا، ولنلتقط تلك الأشياء الصغيرة، ولنساهم بدورنا في نشر السعادة، لنبتسم في وجوه عباد الله، أليس تبسمك في وجه أخيك صدقة. إذن تصدقوا يا جماعة بالمجان.

العمر كله أيام معدودة، بل الإنسان كله أيام، إذا مضى منه يوم مضى منه بعضه، وأكبر مأساة للإنسان في الحياة أن يولد على كآبة ويعيش في كآبة ويموت بين أحضان الكآبة!

الضحك لا يميت القلب!

في كتابه «المتميزون»، يروي مالوكم جلادويل حكاية سكان قرية روزيتو الواقعة في بنسلفانيا، التي أنشأها وأقامها مهاجرون إيطاليون جاؤوا من قرية إيطالية حملت نفس الاسم.

يقول جلادويل: أن أحد الأطباء كان قد لاحظ، والحادثة قديمة جدا تعود إلى الخمسينيات من القرن الماضي، أن سكان هذه القرية لا يصابون بأي من أمراض القلب قبل بلوغهم سن الخامسة والخمسين وأن لا أحد منهم قد سبق له أن أصيب بالذبحة الصدرية أو السكتة القلبية، ولهذا، مدفوعا باندهاشه من هذه المشاهدة، أجرى دراسة متعمقة في ذلك الوقت قام من خلالها بفحص جميع سكان روزيتو بحثا عن السبب، الذي لم يمنع عنهم أمراض القلب فحسب إنما جعل معدل الأمراض والوفيات عندهم أقل بأكثر من ثلاثين في المئة عن غيرهم من القرى المجاورة.

ظن الطبيب د. ستيوارت وولف، وهذا اسمه، أن الأمر مرتبط بالعادات الغذائية لهؤلاء السكان في قرية روزيتو الأميركية، ولكنه وبعدما بحث الأمر وجد أن عاداتهم الغذائية لا تختلف عن سكان القرى الأخرى، بل لعلها أكثر اعتمادا على الدهون والنشويات والطعام الإيطالي الدسم الثقيل، ثم ظن بعدها أن الأمر مرتبط بالعوامل

الوراثية فوجد كذلك أن أبناء قرية روزيتو الإيطالية الذين هاجروا من هناك إلى أماكن أخرى في أميركا يعانون أمراض القلب كبقية سكان أميركا، ثم ظن أن الأمر مرتبط بموقع القرية لكنه وجد أيضا، حين قارنها بقرى مجاورة في ذات الموقع يسكنها آخرون، أن سكانها يختلفون عنهم.

وبعد زمن غير قصير من البحث والتدقيق والدراسة، اكتشف د. وولف السر وراء كون سكان قرية روزيتو الأميركية لا يعانون أمراض القلب قبل بلوغ سن الخامسة والخمسين، حيث اكتشف أن سكان قرية روزيتو الأميركية ولارتباطهم العرقي والعائلي كانوا بمثابة أسرة كبيرة واحدة، وكانت البيوت مفتوحة بعضها على بعض، وكان الترابط الأسري قويا بين الجميع، وأن الاحترام قائم بين الصغير والكبير، وكانت هناك شبكة اجتماعية قوية لدعم المحتاجين من أبناء القرية فلم يكن هناك من يعاني الفقر، وكانت الاحتفالات الأسرية مستمرة طوال الوقت والناس في تواد وتراحم لا ينقطعان، فكان سكان القرية أشبه ما يكونون في داخل قبة زجاجية تحميهم من ضغوط ومؤثرات العالم من حولهم. كانت حيث السعادة تغمر الجميع طوال الوقت والإيجابية والتفاؤل والفرح هي عنوان قرية روزيتو الأميركية!

هذه الحكاية الحقيقية، التي قد لا يصدقها البعض اليوم، كما لم يصدقها زملاء د. وولف من أطباء ذلك العصر، جاءت دراسة طبية حديثة أخيرا لتشير إليها، إذ ورد في مجلة النجاح الأميركية (Success)، أن الضحكة العميقة الواحدة قد تصل إلى رفع مناعة

الجسم لمقاومة الأمراض لمدة ثلاثة أيام متتالية. تخيلوا ذلك، وتخيلوا بعدها حياة ممتدة مليئة بالإيجابية والتفاؤل والسعادة والفرح وتأثيرها في صحة الإنسان جسديا ونفسيا، ولست هنا بالطبع أقلل من أهمية العوامل الأخرى للمحافظة على الصحة كالغذاء والرياضة وما شابه.

حين تحدثت عن هذا الأمر في «تويتر» قال لي بعضهم، ولكن الضحك يميت القلب بحسب الحديث الشريف، والحقيقة أن هذا فهم خاطئ للحديث الشريف ناهيك عن أنه بتر له، فالحديث تحدث عن كثرة الضحك لا عن الضحك بذاته، والفرق واضح بديهي، ومن حق الإنسان، بل من واجبه، حماية لصحته النفسية والعقلية والروحية، أن يمارس الفرح والضحك والإيجابية، وديننا دين فأل حسن وإيجابية، وأما النهي فهو عن «كثرة» الضحك، أي الهزل والسماجة الممتدة التي لا تميز بين وقت الجد وغيره.

اضحكوا يا سادتي، وتفاءلوا وأحسنوا الظن بما عند الله تصِّحوا وسوف تحيا قلوبكم، ولا يهمكم من خالفكم.

شركة الوحوش!

لأكثر من مرة كنت أجد أبنائي يشاهدون الفيلم الكرتوني الشهير «شركة الوحوش» أو «Monsters Inc»، باستمتاع كبير، ولكن لا يتسع لي المجال للجلوس معهم لمتابعته. ومنذ أيام وجدت بناتي يشاهدنه مجدداً، وأجبرنني على الجلوس معهن فاستسلمت، وتمكنت من متابعته حتى النهاية، وإذا بي أفهم قصته جيداً للمرة الأولى، لأكتشف أنها قصة عميقة في الواقع!

تدور قصة الفيلم، وبكل اختصار، حول أن هناك عالماً سرياً خاصا بالوحوش التي تخيف الأطفال في الليل، وأن هذه الوحوش تقوم بتوفير الطاقة الكهربائية اللازمة لعالمها عبر إخافة الأطفال وجعلهم يصرخون بصوتٍ عالٍ، ومن ثم حبس هذا الصراخ في بطاريات خاصة لذلك!

وتستمر الحكاية لتدور في صراع بين الوحوش «الطيبين» وخصومهم «الأشرار» بعدما تمكنت طفلة صغيرة من التسلل إلى عالمهم، لتنتهي إلى انتصار الطيبين طبعاً، وإلى تحويل نشاط شركة الوحوش، من إنتاج الطاقة عبر استخلاص صراخ وفزع الأطفال، إلى إنتاجها من ضحكاتهم وفرحهم، بعدما اتضح للجميع أن السعادة تعطي طاقة أكبر من الخوف!

هذه القصة الطفولية وبالرغم من خياليتها وفانتازيتها، تشابه الواقع إلى حد كبير. وليس ذلك من باب أن الواقع مليء بالوحوش البشرية، وأنها تتعارك طوال الوقت للسيطرة على مقادير الأمور، وإنما لأن الطاقة التي تنتج عن الإنسان عندما يكون سعيداً ومرتاحاً أكبر بكثير من تلك الطاقة التي قد تنتج عنه يوم يكون واقعاً تحت سلطة الجبر والأمر والتسلط والتخويف، هذا إن نتجت منه أي طاقة ذات قيمة أصلاً!

وهذه الحقيقة هي مدار العملية الإنتاجية في كل شؤون الحياة، والقيادة التي تمتلك من الحكمة ما يجعلها تدرك ذلك، ومن ثم العمل بمقتضاه، هي الإدارة التي تتمكن من النجاح في مساعيها لقيادة المنضوين تحت لوائها إلى بر الأمان والاطمئنان.

ليس بكافٍ، يا سادتي، أن يمتلك القائد رؤية وخطة واضحة لما يريد تحقيقه، بل من المهم أن يتبع هذا القائد فريق يؤمن به، ويحبه ويشعر بالسعادة في العمل تحت لوائه. أما ذلك القائد الذي يحاول أن يفرض هيبته ويملي رؤيته وخطته من خلال أسلوب الأوامر الصارمة والجبر والتسلط والتخويف، فإن مصيره إلى الفشل، ومآل فريقه إلى التمرد على قيادته، والانسحاب من تحت لوائه، ليجد نفسه إما وحيدا، وإما محاطاً بالمخادعين المتزلفين وماسحي الجوخ، الذين سيوصلونه إلى الهاوية، وينحرفون عنه في اللحظة الأخيرة، كما تقفز الجرذان من السفينة الغارقة!

والأمر ذاته ينسحب حتى على العلاقات الإنسانية، سواء الزواج، أو شؤون العائلة، أو الصداقات، أو ما شابه. من يحاول أن يدير هذه العلاقات بطريقة التسيد والسيطرة والتجبر على الأطراف الأخرى، سرعان ما سيخسر حبهم وتقبلهم وتعاونهم معه، ولن يصل إلى النجاح مطلقاً، بل سيخسرهم ويفسد العلاقة برمتها.

أولئك الوحوش في ذلك الفيلم الكرتوني، يقدمون لنا نصيحة حياتية غالية لو نحن رأيناها حقاً. كل شؤوننا يمكن لها أن تسير بشكل أفضل بكثير من خلال التفاهم والرضا والسعادة مع الأطراف الأخرى في حياتنا. وأما مسلك التصادم والإيلام والتخويف والانتصار على الآخر، فحبل نجاحه قصير، ومصيره الخسارة.

ضغطة زر!

تخيل لو وضعوا أمامك صندوقا صغيرا فيه زر وحيد، وقيل لك سنعطيك مليون دينار، لو أنك ضغطت هذا الزر، ولكن اعلم أنه بضغطك له سيموت شخص ما، في مكان ما، ربما مكان قريب أو بعيد، لكنه شخص غريب لا تعرفه مطلقا، والناس أصلا تموت بالعشرات في كل لحظة، ولأسباب متنوعة. شخص واحد من هؤلاء الذين سيموتون سيموت بسبب ضغطك للزر، لكن اطمئن، فلن يمكن ربطك بموته مطلقا، فأنت فقط من سيعرف بأن شخصا ما، مجهولا تماما بالنسبة إليك، قد مات بسبب ضغطك للزر، ولعلك حتى لن تكون جازما بذلك. ماذا سيكون جوابك حينها؟!

تمهل وتأمل، قبل أن تجيب عن السؤال... لا تتسرع في الموافقة، فهناك شخص سيموت حقا، ولا تلعب دور المثالي أيضاً، فنحن نتكلم عن مليون دينار عداً ونقداً! هذا العرض «الفانتازي»، الخيالي بطبيعة الحال، هو مدار فيلم الصندوق «The Box»، والذي يظهر فيه فرانك لانجيلا، وهو من قام بدور الرئيس نيكسون ببراعة في فيلم فروست/ نيكسون، بوجهه المشوه في الفيلم، ليطرق باب الزوجين كاميرون دياز وجيمس مارسدن، عارضا عليهما هذا العرض الغريب!

تتلاحق أحداث الفيلم وهي تمر بمناطق مليئة بالظلال

والغموض، بوتيرة لم تعجب النقاد كثيرا، وإن كانت قد أعجبتني!

ما أعجبني في فيلم الصندوق هو الإسقاط الإنساني البليغ الذي بدا لي، والعبرة المستقاة منه. لن يوجد هذا المشهد في الحياة، بطبيعة الحال، ولكن هناك الكثير مما يقترب منه ويشابهه، وربما يماثله، فيوميا، في العمل وفي الشارع وفي كل مكان، بفعل واحد، بردة فعل واحدة، بتصرف واحد، بموقف واحد، أو حتى بكلمة واحدة، تماماً كما ضغطة زر واحدة، قد يقوم الواحد منا بالتأثير في حياة إنسان آخر؛ إنسان قريب يعرفه أو ربما بعيد مجهول لا يعرفه، بتأثير قد يكون إيجابيا صغيرا، كرسم بسمة على وجهه، أو لعله يكون تأثيرا كبيرا عظيما جداً، كمساعدة أو شفاعة يُحيي بها الأمل ويعيد بها الحياة في قلب هذا الإنسان.

والعكس عكس كذلك، بفعل واحد، بردة فعل واحدة، بتصرف واحد، بموقف واحد، أو حتى بكلمة واحدة، قد يكون تأثير الواحد منا في إنسان آخر، تأثيرا سلبيا صغيرا، كجرح عابر للمشاعر، أو تأثيرًا سلبيًا مدمرًا، ينهي مستقبله، ماديا أو معنويا، ولعله يدمره تدميراً!

لست أبالغ هنا في وصف المشهد، فكم من الناس يدينون بفضل كبير لأناس آخرين، يرون أنهم السبب في سعادتهم ونجاحهم واستقرارهم، من بعد الله، وكم من أناس يدعون بالشر ليل نهار على آخرين لأنهم كانوا في نظرهم السبب في ضياع مستقبلهم أو تدميرهم وتحطيمهم، وبين هذين الصنفين، يتدرج البشر في شعورهم بالعرفان

تجاه الآخرين، أو شعورهم بكرههم ومقتهم والنقمة عليهم.

لهذا ألا ترون معي كم هو من المهم أن يعي الواحد منا تمام الوعي هذه الحقيقة؛ حقيقة أن تصرفاتنا، أفعالنا، أقوالنا، وأحيانا صمتنا وتجاهلنا، وعدم قيامنا بدورنا، كثيرا ما يكون بمنزلة «ضغطة الزر» التي يكون لها بالغ الأثر، إيجابا أو سلبا، في حياة الناس من حولنا، القريب منهم والبعيد؟ أنا أؤمن بذلك كثيرا، فلننتبه ونحن نضغط الأزرار!

شاحنات القمامة من حولنا

كثير من الناس من حولنا مثل شاحنات القمامة، والمعذرة على هذا المصطلح ولكن له حكاية ستأتي بعد سطور، يعيشون ويتحركون ويتعاملون مع الناس من حولهم وهم مليئون بالإحباط وخيبة الأمل والغضب وشتى أشكال السلبيات، وكلما امتلئوا بهذه القمامة المتكدسة في داخلهم، كانوا بحاجة إلى رميها والتخلص منها، وإن أتيحت لهم الفرصة، فهم لا يترددون في رمي هذه القمامة على من حولهم.

هذه الفقرة، هي مدار كتاب «قانون شاحنة القمامة»، لديفيد بولاي، والذي يتحدث من خلاله عن كيفية التعامل مع شاحنات القمامة التي تتحرك من حولنا، وتلك التي قد تتحرك في داخلنا- وسأشرح هذه بعد قليل- وكيف نتحاشى أن نصبح بدورنا شاحنات قمامة تلقي بمحتوياتها على الناس من حولها.

«قانون شاحنة القمامة»، كتاب فريد ومختلف في طرحه لفكرة قد تبدو مألوفة نوعا ما عند قراء كتب التنمية البشرية والتطوير، لكنه يستحق القراءة في ظني لقالبه المتميز ولزوايا نظره غير المألوفة. يضع ديفيد بولاي في كتابه هذا العديد من الوصايا للتعامل مع قانون شاحنة القمامة، وقد اخترت منها مجموعة رأيت أنها الأجدر بالتركيز، وسأقدمها لكم هنا بصياغتي، وهي كالتالي:

أولا، دع شاحنات القمامة، حين تأتي محملة، أن تمر من جانبك ولا تعترض مسارها، وبذا لن تعطيها الفرصة لإلقاء محتوياتها عليك، فأنت لست مسؤولا دوما عن التعامل مع قمامة الآخرين، ولست مطالبا بمحاولة مساعدة كل من يعاني من حولك، واعرف دورك، وحدود قدراتك الجسدية والنفسية بالأخص، وركز جهدك على ما تستطيع عمله، ومن تستطيع مساعدتهم حقا، وابتعد عما هو على غير ذلك.

ثانيا، أحسن التعامل مع القمامة التي في داخلك، والمراد هنا هو تلك الأفكار السلبية والإحباط والخيبة النفسية والغضب المشتعل في نفسك، وتخلص منها جميعا بحكمة واتزان، فلا أطلب منك أن تقمتها وتكتمها، بل أفسح لها المجال، ولكن لا تعطها فرصة للتمدد والانتشار والانفلات فتفسد عليك شيئا آخر.

ثالثا، احذر أن تصبح أنت بدورك شاحنة قمامة تلقي بمحتوياتها على الآخرين، فمثلما تكره أنت هؤلاء الناس السلبيين المتذمرين المنفعلين الغاضبين طوال الوقت، فالناس تكرههم أيضا، والعالم مليء بالفعل بشاحنات القمامة، فلا تزدها شاحنة أخرى، وكذلك تذكر أنك حين تتصادم مع شاحنات القمامة، أو تواجه سلبياتهم بسلبية مضادة، ستتلوث بهم وقد تصبح مثلهم، فكن متسامحا وتجاهل وامض في طريقك بهدوء.

رابعا، ومع تذكر النقطة الأولى، يمكنك وبقدر استطاعتك ووفقا لدائرة مسؤوليتك وصلاحيتك، أن تحاول أن تساعد شاحنات القمامة

على التخلص من قمامتها، فأرشدها إلى سبيل الإيجابية؛ أرشدها إلى الموقع السليم للتخلص من القمامة والطريقة الصحيحة لذلك، وركز على إيجابيات هؤلاء السلبيين من حولك، وعزز ثقتهم بذلك.

خامسا، ذكّر نفسك دوما، وافخر بكونك من الإيجابيين، ممن لم يقعوا تحت تأثير قانون شاحنة القمامة، فالإيجابية سلوك بشري يمكن لكل بشر أن يحصل عليه بالرغبة والإرادة والممارسة الدائمة، وهذا يحتاج وعيا متواصلا وتذكيرا مستمرا للنفس، فاحرص على ذلك.

سادسا، احرص على أن تسير وتعيش وتتعامل، بقدر ما تستطيع، في الدائرة البعيدة عن حركة شاحنات القمامة، وابحث عن الإيجابيين ورافقهم، فالقرين بالمقارن يقتدي، والسلبية مرض معد، سرعان ما ينتقل إلى مخالطي المريض به، خصوصا من لا يمتلكون المناعة الكافية.

سابعا، عزّزْ حالة الابتعاد عن شاحنات القمامة بإيجابيتك، وكن عنصرا إيجابيا في محيط عملك وحياتك، وكن عنصرا فاعلا، ولا تكن مجرد عنصر متلقٍّ محايد يكتفي برفض وجود شاحنات القمامة من حوله.

هذه كانت أبرز.ملامح كتاب قانون شاحنة القمامة، شاركتكم بها، لعلنا نستفيد منها جميعا، فنكون من المبتعدين البعيدين دوما عن هذه الشاحنات.

البراغيث

لا ينجح في الحياة غالبا، إلا ذلك الإنسان الذي يمتلك أهدافا محددة، أو كما يقولون في علم الإدارة؛ أهدافا ذكية، ولديه من بعد ذلك خطط دقيقة للوصول إلى هذه الأهداف. وأما ذلك الذي لا يدري على وجه الدقة ماذا يريد أن يحقق في حياته، أو يعرف هذا ولكن لا يدري كيف يصل إليه، فغالبا، بل ربما من الأكيد، أنه سينتهي إلى الفشل.

وفي تلك القصة المعروفة، أليس في بلاد العجائب، تسأل أليس بطلة القصة القط تيشاير عن الطريق، فيرد عليها قائلا إن ذلك يعتمد على الوجهة التي تريد الوصول إليها، فتقول له: إنه لا توجد وجهة محددة في ذهنها، فيجيبها: إذن فكل الطرق سواء. وكذلك يكرر خبراء الإدارة: إن من يفشل في التخطيط، يكون في الحقيقة قد خطط للفشل.

هذا الذي قلته ليس جديدا، بل أنا واثق من أن أغلبية من يقرؤون هذه السطور يعرفونه، لكنني ذكرته لأني واثق في المقابل، وهذا مثبت في كثير من الدراسات الإدارية، بأن نسبة قليلة جدا من الناس - قرابة الثلاثة في المئة فقط حسب المصادر- هي التي تضع أهدافا واضحة ومحددة لما تريد تحقيقه في حياتها، وأن نسبة أقل منها هي تلك التي

تضع هذه الأهداف بصيغة مكتوبة، حتى تكون أمامها لتراجعها بشكل دائم، وتقيس مدى نجاحها في تحقيقها.

لكن هذا الموضوع، وبالرغم من أهميته، ومن كونه الأساس المادي الأهم لنجاح الفرد في حياته، بعون الله تعالى، إلا أنه ليس سوى جسر أردت أن أعبر منه نحو موضوع اليوم، وهو الذي جعلت عنوانه البراغيث، كما رأيتم أعلاه، ولهذه التسمية قصة.

مثل صيني قديم يقول: الكلب القابع في الحظيرة ينبح على البراغيث من حوله، وأما الكلب الصياد فلا يدري عنها. والحقيقة أن هذا المثل الظريف، يصور وبدقة مسيرة الفرد في هذه الحياة، لأن ذلك الإنسان الذي يمتلك رؤية واضحة لما يريد تحقيقه، ويسير على خطة محددة نحو ذلك، هو فرد ناشط بالحركة في هذه العجلة المحسوبة دورتها بكل دقة، وأما ذاك الفرد الفارغ الفكر أو النفس، فيمتلك طاقة كبيرة مخزونة لم يصرفها في شيء قط، ولا يتوانى لذلك عن هدرها وتبذيرها على أي قضية تافهة، أو صراع جانبي، أو معركة هامشية مفتعلة أو وهمية مع هذا الطرف أو ذاك.

الفرد الذكي صاحب الرؤية والخطة، لا يسمح للبراغيث، سواء من القضايا والموضوعات والصراعات أو البراغيث من الأشخاص، بالاستحواذ على تفكيره والاستيلاء على نفسه ومزاجه، واستدراجه بعيدا عن مساره، بل هو يدرك بذكاء، أن من شأن هذا كله أن يحرفه عن تحقيق أهدافه، وأن يجرفه نحو ما سيؤدي إلى إيقافه وإفشاله، أو

تعطيله وتأخيره على أقل تقدير.

ونجاح الفرد دائما ما يكون مدعاة لحسد وغيرة الكثير من الآخرين، وبالأخص أولئك الذين يقبعون ويرتعون في مستنقعات الكسل والإخفاق، لأنهم يودون لو أن كل الناس قعدوا معهم في ذات الوحل، ولذلك قيل: لا يرمى بالحجارة إلا الأشجار المثمرة. فمن سنة الحياة أن تتجه سهام الاتهام والتخوين والتجريح، وغير ذلك من الإساءات، نحو الناجحين المجتهدين، وبالأخص أولئك الذين يتصدون للعمل العام، ويضطرون لمواجهة الناس والاحتكاك بهم. وقد قال ابن حزم رحمه الله: من تصدر لخدمة العامة، فلا بد أن يتصدق ببعض من عرضه على الناس، لأنه لا محالة مشتوم، حتى وإن واصل الليل بالنهار.

إن الحياة يا سادتي لا تحابي أحدا بطيب فعاله، ولا تنقم عليه بسوئها، بل كل شيء سائر وفقا لمقادير الله عز وجل، لحكمة عظيمة شاملة لا يعلمها إلا هو سبحانه، وبقدر ما يتلقى المؤمن من ابتلاءات في هذه الدنيا، وبقدر ما يصبر ويتمسك بإيمانه ولا يجزع، فإنه يُجزى الجزاء الأكبر، وينال الخير، عاجلا أو آجلا. ولنا في قصص الأنبياء على مر العصور العبرة البالغة، فلم يتلق أحد من الابتلاء والعذاب والألم أكثر منهم، وهم الذين لم يأتوا إلا لهداية الناس، وإخراجهم من الظلام إلى النور.

لهذا، فعلى المجتهدين والساعين نحو النجاح، وكذلك الراغبين في الخدمة العامة، أن يدركوا هذه المسألة تمام الإدراك، فيوطدوا

أنفسهم لها ويتهيؤون لاستقبال لسعات وضربات شتى، قد تأتيهم أحيانا بلا مقدمات ودون أسباب وجيهة، وربما في أوقات لا يتوقعونها فيها أبدا، وأن يدربوا أنفسهم على تحمل ذلك والإعراض عن المسيئين، بل وأن يتساموا ويرتقوا إلى مستوى العفو عمن أساؤوا إليهم، وأن يحسنوا إليهم إن وجدوا لذلك في أنفسهم سبيلا، لأن الله يحب المحسنين. بل عليهم أن يصنعوا من هذا كله سلالم يرتقون فوقها، فيتعلمون منه الصبر على المكاره، ويتدربون من خلاله على الحلم والسيطرة على النفس، ويصلون عبره نحو تزكية النفس وتنقيتها، ليكون كل أمرهم خالصا لوجه الخالق سبحانه.

مية مية!

كنت متوقفا عند إشارة ضوئية، وكان بجانبي سيارة فيها شاب، والمذياع يصدح بأغنية شبابية سريعة على إيقاعات الآلات الموسيقية الحديثة الصاخبة، سرقت انتباهي كلماتها. كان المغني يقول: «الدنيا مية مية... أصحابي مية مية... جيراني مية مية... حبايبي مية مية... وأنا أهُهْ مية مية»!

أغنية، وبصرف النظر عن مستواها الفني، كانت كلماتها التي سمعت في تلك الثواني المعدودة في قمة الإيجابية، فكل شيء عند الأخ «مية مية»، فماذا ترانا نريد منه بعد؟!

لكن، ولنتجاوز حكاية الأغنية سريعا قبل أن تصبح قضية، سؤالي هنا: هل يمكن أن تصبح الدنيا من حولنا وبكل ما فيها من الأصحاب والأحباب والأشياء بالفعل «مية مية»؟ الإجابة البسيطة ودون مواربة هي: لا كبيرة، هذا لا ولن يحصل أبدا، فالحياة قد خلقها الله لتتقلب على الوجهين، جاعلا أيامها ولحظاتها وصروفها مرة في الأعلى ومرة في الأسفل، ومحال لها أن تستقر على وجه واحد أبدا، وهذا هو أساس الابتلاء.ومحك الاختبار في هذه الحياة الدنيا التي هي هكذا منذ الأزل وستظل أبد الدهر.

الحياة لا تصبح أبدا «مية مية»، لكنها عيون الناس وعقولهم وأفئدتهم هي التي ترى ما تريد أن تراه منها في لحظات عيشها. لو أحضرنا الآن أسعد شخص نراه من حولنا وأجلسناه ووضعنا بيده ورقة وقلما وقلنا له اكتب لنا قائمة بالمتاعب والعراقيل والمشاكل التي تعترض حياتك، لوجدناه يكتب ويكتب، ولو بالمثل أحضرنا أتعس الناس من حولنا وطلبنا منه أن يتجاوز تعبه في تلك اللحظة وأن يكتب قائمة بالإيجابيات والنعم التي أنعم الله عليه بها، لعله سيواجه صعوبة في البداية، ولكنه سرعان ما سيكتب ويكتب. إذن لا يوجد سعيد على هذه الأرض لأن حياته بكل مفرداتها وكل ما فيها «مية بالمية»، ولا تعيس لأن كل مفردات حياته من أولها حتى آخرها تنضح بالتعاسة، ولكن يوجد سعيد لأنه اختار النظر إلى تلك الجوانب الحسنة في حياته وتلك النعم والأفضال التي حباه الله بها، فصارت نفسه ترى حياته «مية مية»، ويوجد من هو على العكس.

ليس مرادي، يا سادتي، من هذا المقال أن أسخر من حجم أي مصيبة أو أي مصدر للتعاسة في حياة أي إنسان، فلا شك أن هناك ابتلاءات كبيرة وصعبة جدا في هذه الدنيا، ابتلاءات يصبح معها الوضع وكأنه بعيد كل البعد عن شواطئ السعادة، فتستحيل معه رؤية شعاع النور في آخر النفق، إلا أنني مع ذلك أؤمن، كما قال الأولون، بأن كل مصيبة تكون في أشدها وعلى أقسى ما تكون في بدايتها عندما تحل بالإنسان، ثم تصغر وتصغر، إما لأنها تصغر بالفعل وإما لأن النفس تتمكن من التآلف والتعامل معها بطريقة من الطرق، فتتناساها أو على الأقل تتجاوزها، وإن لم تفعل فإنها تحتسب الأجر والمثوبة فيها.

تحضرني هنا قصة تلك المرأة المبتلاة بمرض كان يصرعها أمام الناس، فذهبت إلى الرسول عليه الصلاة والسلام طالبة منه أن يدعو الله أن يشفيها، فأجابها: إن أحببت أن تصبري ولك الجنة وإن أحببت دعوت الله أن يشفيك، فقالت: بل أصبر، واكتفت بأن طلبت منه عليه الصلاة والسلام أن يدعو الله لها حين تصرع ألا تتكشف. هذه القصة تظهر لنا أنه حتى الابتلاءات والمصائب العظيمة تأتي ومعها منحتها الربانية العظيمة، إن نحن أنبنا وتبنا وصبرنا واحتسبنا الأجر فيها، وليس أعظم منحة ومكافأة مما عند الله، وما عند الله خير.

لنتعلم فن السير على الحبال!

ينحدر تينو واليندا - لاعب السيرك الشهير - من أسرة كانت تمارس لعبة السير على الحبال أباً عن جد منذ أكثر من قرن من الزمان، سألوه مرة: «كيف تبقى ثابتا متوازنا على الحبل ولا تسقط؟»، فأجاب: «في الحقيقة أنا لا أكون ثابتا متوازنا على الحبل أبدا، بل أنا في اهتزاز دائم، لكنني أقوم بتعديل وضعيتي طوال الوقت حتى لا أسقط، وذلك بحركات صغيرة مستمرة في مختلف الاتجاهات، وهذه الحركات المستمرة هي ما تبقيني متماسكا على الحبل. إن الثبات على الحبل يعني - في الحقيقة - السقوط».

إجابة واليندا جعلتني أتأمل، وأعكس الأمر على الحياة عموماً، فحياة الإنسان، مهما كان منظما مرتبا دقيقا، لا يمكن أن تكون متزنة تماما، بل هي في الحقيقة مليئة بالاهتزازات، الصغيرة والكبيرة، تماما كاهتزازات لاعب السيرك الواقف على الحبل، وذلك لأنه مهما ظن الإنسان أنه مسيطر على كل شيء في حياته، فستظل أمور كثيرة خارجة عن إرادته بطبيعة الحال، ولا يمكن له أن يسيطر على مفاجآت الزمان ولا على تقلب صروفه، ولا يمكن له كذلك أن يضمن انضباط واتزان الناس من حوله، ممن لا يمكنه إلا أن يتعامل معهم، وأن يتقاطع دربه مع دروبهم.

لذا فإن هذه الحقيقة تحتم على الإنسان ألا يركن كثيرا لظنه بأن أموره تحت سيطرته تماما، بل لا يجب له حتى أن يحاول السعي إلى جعلها كذلك، لأنه سيخالف بذلك سنّة الأشياء التي أجراها الله سبحانه، ولن يفلح في ذلك أبدا. بل إن ما يجب عليه حقا هو أن يبذل جهده بالقدر الممكن المعقول في الوقت نفسه، أي بلا إفراط ولا تفريط، وذلك لضبط الأمور في حياته، فيبقى يقظا ناحية الأمور التي تخرج عن إطار التوازن، فيعدِّل هنا ذات اليمين وهناك ذات الشمال، ويرفع هذه ويضع تلك، ويبعد هذا ويقرِّب ذاك، وهكذا تستمر الحياة بهذه الحركات المستمرة من إعادة الضبط والاتزان.

هذا الأمر مهم جدا، لأنه حين يغفل الإنسان عنه لفترة طويلة من الزمن سيجد أن الأمور التي خرجت عن مسارات الاتزان قد انحرفت بعيدا جدا، مما سيتطلب منه الكثير من الجهد جسديا ونفسيا، والكثير من الوقت حينها لإصلاحها وإعادتها إلى مساراتها، هذا إن كان يمكن له ذلك أصلا آنذاك، ولم تصل الأمور إلى مرحلة مستفحلة يتعذر معها العلاج، أو مرحلة ستخلف إصابة أو جرحا بليغا على أقل تقدير.

هذه الحركة المستمرة لاستعادة التوازن يجب أن تسري على كل مناحي حياة الإنسان، في عمله، وفي بيته مع أسرته، وفي المجتمع مع سائر الناس من حوله وغيرها، وهي في مجملها، أعني الحركة المستمرة، سترسم شكل إدارة الإنسان لحياته وضبطه لإيقاعاتها وصولا إلى الحالة المعيشية المتزنة الهانئة في إطارها العام.

ومن الناحية الفلسفية، فإن حلاوة الحياة وإثارتها تكون، في الحقيقة، بهذا «اللا إتزان»، فالثبات، تماما كما قال لاعب السيرك اليندا، يعني السقوط، وهو في حياة الإنسان موت أو شبه موت، لكن هذه الاهتزازات الحياتية المستمرة هي ما يدفع الإنسان إلى الحركة الدؤوبة، للسعي والتعديل والبناء والتحصيل.

هذه الاهتزازات، صغيرها وكبيرها، هي ما يصنع من كل إنسان، عندما يتعامل معها فيتعلم منها، إنسانا أفضل.

من سنغافورة مع التحية

أكتب هذه الأفكار من غرفتي في الفندق المطل على شارع أورتشارد الشهير، في سنغافورة العاصمة.

سنغافورة مدينة أحبها، وأظنها أيضا تحبني، فقد زرتها مرات عدة قبل هذه المرة، وفي كل مرة آتيها أتوقف مشدوها عند الأمور نفسها وأكثر. فالنظام والانضباط هنا خارقان، والناس تسير في مسارات منظمة في كل شأن من شؤون الحياة، تماماً كساعات سويسرية لا تعرف الخلل، أناس قرروا جميعهم أن انضباطهم وتعاونهم واتفاقهم هي سبيل بقائهم ونجاح دولتهم.

أعراق مختلفة من البشر (صينيون ومالاي وهنود وغيرهم) تمازجوا واندمج بعضهم ببعض لبناء هذه الدولة في جزيرة سنغافورة الصغيرة، التي لا يتجاوز حجمها مئة وأربعين كيلومتراً مربعاً، والتي غدت خلال السنوات العشرين الماضية، واحدة من الدول الأكثر تقدما في العالم.

سنغافورة نموذج حضاري حديث يستحق التأمل كثيراً، ويستحق أن تتعلم منه بقية الدول وتقتدي به، ومسيرتها الحضارية التي قادها رئيس وزرائها السابق «لي كوان يو» هي مسيرة مبهرة مليئة بالدروس

والعبر، يمكن الاطلاع عليها من خلال كتاب «قصة سنغافورة» الذي نشرته دار العبيكان، وكذلك من خلال كتاب «سنغافورة من العالم الثالث إلى الأول» الذي صدر عن نفس الدار.

تقول بعض المصادر التي رجعت إليها إن سنغافورة تعد من الدول الأقل فساداً إدارياً في العالم أجمع، والحقيقة أن هذا الشيء لا يدهشني، بل يمكن الإحساس به من خلال النظر إلى كل مناحيها وإلى حركة نموها وحضارتها، فالدولة تسابق الزمن، والتطوير فيها لا يتوقف، وفي كل مرة أزورها أنبهر عاجزاً عن حصر ما زاد فيها من عمران وتطوير. كما أنني زرت سنغافورة لأكثر من خمس مرات، ولم أشاهد رجل أمن في أي مكان قط، وبالرغم من ذلك فالأمن مستتب دوما!

النظام السياسي في سنغافورة يكتنفه غموض، فهو ليس ديمقراطياً تماماً، والحزب الحاكم على سدة الحكم منذ أكثر من نصف قرن، إلا أن الأمور تسير بانضباط عجيب، على الرغم من أصوات المعارضة التي لم يبدُ لي أنها تلقى الكثير من التجاوب من الناس هنا، فأغلب الناس منشغلة في تسيير حياتها وشؤون أعمالها وبناء دولتها، في ظل بيئة رحبة تسمح بذلك، ولا يبدو لي أنها تجد حاجة ملحة للانشغال بالهمّ السياسي، وعلى أي حال يبقى هذا الموضوع يستحق تفصيلاً وبحثاً أكثر.

سنغافورة بلد يستحق الزيارة، على الرغم من رطوبته الشديدة،

ومطره الذي يستمر لأيام وأيام أحياناً، ففيها من المشاهد السياحية والوجهات الكثير، وفيها من أماكن الترفيه ما يمكن أن يدهش كل الأعمار والأمزجة، وفيها الكثير من مراكز التسوق التي تكتظ بكل الماركات العالمية، أي أنها وبكل اختصار بلاد تناسب كل الأذواق، لكن لينتبه الجميع، فالبلد ليس رخيصا أبداً، ومن يقرر المجيء إليه، فليستعد بميزانية معتبرة.

ماذا يقول القائد؟!

يُعدّ الرئيس الأميركي إبراهام لنكولن (1809-1865) اليوم، وبحسب دراسات المؤرخين والعلماء واحدا من أعظم رؤساء أميركا، بل القادة في التاريخ الحديث، إلا أن هذا الرئيس الفذ، كان قد واجه في الحقيقة خلال فترة حكمه وإدارته لمنصبه معارضة شديدة، ومواجهات عنيفة من خصومه، ولهذا كان في ذلك الوقت حين كان في منصبه من أقل الرؤساء الأميركيين شعبية، فلطالما كانت وجهات نظر ومواقف لنكولن مختلفة عمن جايلوه من الساسة، وقد بدأ الأمر يوماً عندما كان مجرد عضو في الكونغرس، حيث اشتهر آنذاك بموقفه المعارض للرئيس الأميركي جيمس بولك، إزاء الحرب في المكسيك، حيث كان لنكولن يرى أن تلك الحرب خاطئة من الأصل لأنها لم تقم على أسس عادلة.

وقد تعرض لنكولن للهزيمة الانتخابية لمرات عديدة في مناصب مختلفة، منها: مرتان لعضوية مجلس الشيوخ، قبل أن يتم انتخابه في منصب الرئيس السادس عشر للولايات المتحدة في عام 1860، بفارق ضئيل جدا عن منافسه الديمقراطي. واستمرت حملات السخرية، بل الهجوم على مواقفه ومعارضتها من خلال الصحافة بعد توليه منصب الرئيس، إلى درجة أن أحد رؤساء تحرير واحدة من أبرز الصحف في

ذلك الوقت كتب مؤلبًا المقربين من لنكولن ضده، متمنيا أن يتخلص منه أحدهم كما تخلص بروتوس من قيصر بطعنة خنجر!

لكن، وبالرغم من كل هذا، ولأن لنكولن امتلك الجرأة والشجاعة لاتخاذ تلك القرارات التي توافقت مع ضميره وإيمانه ورؤاه، بالرغم من أنها كانت على حساب شعبيته، وعلاقاته بأصدقائه الذين خسر منهم الكثير، أصبح اليوم نجما في سجل التاريخ الذي خلّده على أنه (الرئيس الذي أنقذ الأمة الأميركية) و(القائد المحرر للعبيد)، ولكم أن تتخيلوا كيف كان سيكون شكل الولايات المتحدة الأميركية اليوم، لو لم يخرج فيها لنكولن، ذلك القائد سيء الصيت ضعيف الشعبية في عصره!

نعم للقائد الناجح خصال كثيرة، لكن أهمها من وجهة نظري هي هذه الخصلة العظيمة النادرة المتمثلة في الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرارات غير الشعبية، والقيام بما هو مخالف لما ساد بين الناس، فهذه القدرة على اتخاذ القرارات الصعبة، والسباحة بها عكس التيار الذي قد يبدو أنه تيار الأغلبية، لا الاكتفاء بمجرد التفكير والتلويح بها من بعيد، هما ما يفرق بين ما يسمى بالرئيس وما يطلق عليه اسم القائد، وهو ما يجعل من ذكرى شخص ما غبارا في مهب الريح، وذكرى شخص آخر كنقش على حجر، يظل عصيا على ممحاة الزمن!

التغيير لا يأتي عنوة يا ريس!

أعتقد تماماً، والاعتقاد هو الجزم، أن كل ‹تغيير› يُفرَض عنوة، غالباً ما ينتهي إلى الفشل، وهذه القاعدة قاعدة عامة تسري على أبسط المنظومات الإدارية والاجتماعية، كالأسرة على سبيل المثال، وصولاً إلى أكثرها تعقيداً، كالدول كبيرها وصغيرها، مروراً بمؤسسات العمل بأشكالها ونظمها المختلفة.

والإرادة الطيبة والنوايا الحسنة التي تدفع البعض، كرب الأسرة أو مدير الشركة أو حتى رئيس الدولة، إلى فرض التغيير على أتباعه، لا تكون كافية أبداً لتمرير هذا التغيير، وتسهيل حصوله. وتلك الحكمة الشهيرة التي تقول إن الطريق إلى الجحيم مُعبّد بالنوايا الطيبة، صادقة تماماً في هذا الصدد، ففشل الوصول إلى النتائج المرجوة من التغيير الذي تم فرضه، من بعد صرف كل تلك الجهود وإنفاق كل تلك الأموال وإضاعة كل ذلك الوقت، هو الجحيم بعينه ولا شك، وهذا يدركه كل مَن ذاق مرارة الفشل والإحباط.

لذا فمن المهم، وقبل الشروع في إجراء أي «تغيير»، فضلاً عن فرضه طبعاً، إدراك حقيقة أن الأتباع ليسوا مجموعة من الرجال الآليين سيستجيبون لنداء التغيير بمجرد إطلاق النفير، وإنما هم، أفراداً وجماعاتٍ، منظومات نفسية وعاطفية وفكرية، مليئة بالتعقيدات

والمخاوف التي تحتاج إلى معالجتها وتلبية احتياجاتها، قبل إقحامها في أي مشروع للتغيير وافتراض تجاوبها المطلق واستجابتها الإيجابية.

من طبيعة البشر أنهم يقاومون التغيير، ويكرهون الخروج عما يسمى في علم الإدارة دائرةَ الراحة والمألوف، وذلك لأسباب متنوعة من المهم أن يدركها كل قائد يفكر في إخضاع أتباعه لعملية تغيير ما، كبيرة كانت أو صغيرة.

والكتب في هذا المجال كثيرة، لكنّ من أبرزها في ذاكرتي، وأكثرها تبسيطاً، كتابين أجنبيين: الأول، هو الكتاب الشهير «من حرّك قطعة الجبن الخاصة بي»، لسبنسر جونسون، والثاني، وهو أقل شهرة من سابقه، كتاب «جبلنا الجليدي يذوب»، لجون كوتر. كلا الكتابين يتكلم عن فلسفة التغيير وعن ردة الفعل تجاهها، وذلك في قالب قصصي مشوق، وكلاهما يعتمد على المنحنى الإداري الشهير للعالم كابلر روس، في هذا المجال، والذي يقول إن الناس عند تلقيهم «خبر التغيير»، يمرون بمراحل مختلفة، يتمكن البعض من تجاوزها جميعاً، بينما يتلكأ البعض الآخر ويتباطأ، في حين قد تفشل مجموعة.

كابلر روس يقول في نظريته إن هذه المراحل تتسلسل كالتالي: الجمود أو الذهول، ثم الإنكار، ثم الغضب، ثم المساومة، ثم الإحباط، ثم التجربة والاستسلام، انتهاء بمرحلة القبول. وكما ذكرت فإن الناس تتفاوت في سرعة انتقالها من مرحلة إلى أخرى، وفقاً لاستعداداتهم الفطرية والفكرية، وأيضاً وفقاً لما تم تقديمه إليها ممن قبل «القيادة»،

لدفعهم إلى التحرك على هذه السلسلة المرحلية بسلاسة.

وأما تلك القيادة التي لا تدرك هذه العوامل، ولا تأخذها في حسبانها، ولا تضع في حساباتها أن تتعامل معها وتعالجها، ستنتهي كل محاولاتها لفرض التغيير، من أي نوع كانت، إلى التكسر على صخرة الواقع البشري العصي عادة على التغيير.

... ويبقى العلماء!

أشعر أنه مهما انحدرت الحالة الثقافية، وتخلف واقع المجتمعات، يبقى للعلماء، في أي مجال كانوا، مهابتهم وقيمتهم، يبقى ذلك في قلوب عموم الناس على الأقل. خصوصاً عندما لا يتلوث هؤلاء العلماء بأدران السياسة، ولا يوالون الأنظمة المتسلطة، وعندما لا يتورطون في الفتن المجتمعية التي قد تميل بهم لفئة على حساب أخرى في مجتمعاتهم.

أحسست بهذا الشعور بقوة في المرة الوحيدة التي التقيت بها الدكتور أحمد زويل، العالم المصري الذي حاز جائزة نوبل في عام 1999م، وكان ذلك في الدورة التاسعة من منتدى الإعلام العربي الذي عقده نادي دبي للصحافة في النصف الأول من العام 2011م.

هناك وحين تحدث زويل أمام المئات من الإعلاميين الذين حضروا المنتدى، شاهدت وشعرت بحجم الانبهار والإعجاب والتقدير والحب لهذا العالم الفذ، وكيف استقبله الناس بتصفيق لم يكد يتوقف، وكيف لف الصمت والوقار تلك القاعة الفسيحة من طرفها إلى طرفها حين تحدث، وكيف تدافعوا بعدها للسلام عليه ومصافحته.

إن الناس، في كل مكان من هذا العالم، بحاجة إلى الأمل، وبحاجة إلى من يذكّرها بأنها قادرة على عمل شيء بالرغم من كل

المعوقات، وأن أمتها لا تزال بخير، ولا تزال قادرة على إنجاب أبناء لها قادرين على التغيير والنهوض بهم جميعا، وليس من أبناء على هذه الشاكلة ومن هذا الطراز كالعلماء!

حين حاز زويل جائزة «نوبل»، كتب الشاعر الجميل فاروق جويدة في الأهرام المصرية يقول: «إن نوبل زويل أجمل صدفة أسعدت شعبا بأكمله، رغم أن الرجل لم يصل إلى ما وصل إليه بطريق الصدفة»، وأنا أقول إن زويل لم يسعد الشعب المصري لوحده يومها، بل أسعد الأمة العربية بأسرها، وبث في أوصالها الأمل.

والناس تقدر زويل وأمثاله، وتجلهم حتى وهي لا تدرك ولا تعلم ماذا فعلوا، ولا إلى ماذا توصلوا، بل لا يهمهم ذلك في الحقيقة، فحين قامت إحدى الصحف بسؤال الجماهير المصرية المحتشدة احتفالا بزويل عما فعله، كانت إجابتهم بأنهم غير معنيين بما أنجزه، بقدر ما أنه قطعة من لحمهم ودمهم، وقد أنجز ما أنجز. وأستذكر أنا كذلك كيف أن إحدى الإعلاميات في منتدى الإعلام العربي، وبعدما انتهى زويل من محاضرته، سألته عن كيفية علاج أحد الأمراض النادرة، ظنا منها بأنه طبيب، في حين أنه عالم كيمياء.

ويذكر الأستاذ أحمد المسلماني، محرر كتاب «أحمد زويل، عصر العلم»، أنه سمع زويل يقول للأديب الراحل نجيب محفوظ: «إنني أفهم أن يلتف الناس حولك، ويحتفون بك، فأدبك معروف وسهل الفهم، ومن ثم فإن تقديرهم لك يأتي عن قراءة ووعي، ولكنني أندهش من هؤلاء

الذين يتركون ما بأيديهم من عمال نظافة ومقاه ومارة في الطريق ويأتون لتحيتي... إنهم لا يعرفون ماذا فعلت... ولكنهم يقدِّرون»!

هذا الكلام الذي قاله زويل لمحفوظ، يكاد يطابقه تماماً في المعنى ما قاله آينشتاين لشارلي شابلن، حين تزاحم الناس عليهما وهما معا في أحد شوارع هوليوود، حيث قال: «لقد تجمع الناس لينظروا إلى عبقري يفهمونه تمام الفهم، هو أنت، وعبقري لا يفهمون من أمره شيء، وهو أنا»!

يا له من شعور مشرق، ويا لها من فكرة جميلة مليئة بالأمل، بأنه بعدما ينقشع غبار اللحظات العاصفة، وبعدما يتلاشى ضجيج الأبواق والطبول الفارغة، ويتساقط الذين لم يخلّفوا أثراً حقيقياً، وتنقضي الأزمنة تباعاً، لن يسفر نور الصباح إلا عن تركة العلماء الحقيقيين، وعن ذكراهم الصالحة، وأما الزبد فيذهب جفاء.

عن الليمون الحامض أحدثكم!

لا أعتقد أن أحدا اليوم، من سكان الحاضرة على الأقل، لا يعرف من هو هاري بوتر، أو لم يسمع به مطلقا، فهذه الشخصية الساحرة عن ذلك الساحر الصغير، وهي التي اخترعتها الروائية الإنجليزية جوانا رولينغ، أو لنقل ولدت في ذهنها لأول مرة، في العام 1990 خلال رحلة لها بالقطار من مانشستر إلى لندن، قد تحولت إلى واحدة من الشخصيات الروائية الأشهر في التاريخ الحديث.

وذلك بعدما فاقت شهرة سلسلة الروايات السبع التي كتبتها الروائية جوانا عن هذه الشخصية كل الحسابات، حتى بلغ عدد النسخ التي طبعت منها بكل اللغات العالمية تقريبا، أكثر من 400 مليون نسخة، وهو عدد كبير بكل المقاييس، وكذلك بعدما تم تحويلها أيضا إلى سلسلة أفلام فاقت شهرتها بدورها كل التوقعات، فدرّت أكثر من سبعة مليارات دولار عبر شبابيك التذاكر، في صالات العرض ودور السينما حول العالم!

قصة النجاح الخارقة هذه، لم تنطلق من لحظتها الأولى بهذا الشكل الصاروخي المذهل أبدا، بل كانت أقرب إلى الفشل والتعثر في البداية، فبعدما انتهت المؤلفة من مخطوط روايتها الأولى «هاري بوتر وحجر الفلاسفة» عام 1995، تم رفض الرواية من قبل اثنتي عشرة

دار نشر، حتى قبلتها دار نشر لندنية صغيرة تدعى «بلومزبري» بعد عام، ودفعت مقابلها 1500 جنيه للمؤلفة، كانت هي المبلغ الأكبر في حياة جوانا آنذاك لقاء شيء كتبته.

والطريف أن صاحب دار النشر طلب من المؤلفة أن تستمر بالبحث عن عمل، وأن لا تعلق آمالا عريضة على الرواية، لأن كتب الأطفال عادة لا تدر دخلا مرتفعا. وبعدها بعامين جرى مزاد علني حول حقوق نشر الرواية في الولايات المتحدة، ففازت بها دار «سكولاستيك إنك» بمبلغ 105 آلاف دولار، وهي اللحظة التي قالت عنها جوانا إنها كادت تموت من الفرح حين سمعت الخبر!

لم يتجاوز عدد النسخ من أول طبعة لرواية هاري بوتر وحجر الفلاسفة، أكثر من ألف نسخة في العام 1997، تم توزيع 500 منها على المكتبات. ولكن لم يمض أكثر من خمسة أشهر على صدورها حتى ابتسمت الأقدار لجوانا، ففازت الرواية بجائزة «نستله سمارتيز»، ثم فازت بجائزة الكتاب البريطاني لكتاب العام في أدب الطفل، وهي الجائزة البريطانية الأكثر أهمية.

وبدأت العجلة في الدوران صعودا إلى الأعلى، حيث صدرت الرواية الثانية «هاري بوتر وردهة الأسرار» في 1998 ففازت بجائزة سمارتيز للمرة الثانية، وصدرت الرواية الثالثة «هاري بوتر وسجين أزباكان» وفازت بالجائزة أيضا، لتكون جوانا الروائية الأولى التي تفوز بهذه الجائزة ثلاث مرات على التوالي، ولتنسحب من المشاركة بها في

المرات التالية لتعطي غيرها الفرصة للفوز بها.

وصدرت "هاري بوتر وكأس النار" عام 2000 في بريطانيا والولايات المتحدة في آن واحد، لتكسر مبيعاتها كل الأرقام المسجلة في البلدين، حيث بيع أكثر من 350 ألف نسخة من الرواية في اليوم الأول لصدورها في بريطانيا وحدها، وثلاثة ملايين نسخة في اليومين الأولين للبيع في الولايات المتحدة الأميركية، ولتتوالى النجاحات السريعة بعد ذلك، حتى بلغ عدد ما كتبته جوانا من هذه السلسلة سبع روايات!

سلسلة هاري بوتر اليوم، بكل ما يندرج تحتها من كتب وأفلام، ومنتجات أخرى كملابس وألعاب وقرطاسية وغيرها، صارت علامة تجارية كبرى تساوي قيمتها لوحدها قرابة الخمسة عشر مليار دولار!

العبارة التنموية الشهيرة «اصنع من الليمون شرابا حلوا»، وهي العبارة التي أعلم بأنها عبارة مستفزة للسلبيين والمتشائمين دوما، تصدق تماما في حكاية جوانا مع روايتها هاري بوتر. فهذه الكاتبة قد استخدمت المصاعب والمشاكل التي تعرضت لها في حياتها، في صناعتها للعوالم الخيالية الساحرة في هذه الرواية، فكانت بحق كمن صنع من ليمون حياته الحامض شرابا حلوا، بل لقد صنعت من هذا الليمون أكثر من ذلك بكثير؛ صنعت منه نجاحا مبهرا بكل المقاييس والأشكال.

من ذلك، مثلا، أن بطلة الرواية «هيرميون» تمثل شخصية الكاتبة نفسها أثناء فترة مراهقتها المتعثرة، والتي واجهت صعوبات في

الانسجام مع زملائها. فهي هنا كمن يحكي عن نفسه، وحكاية هاري بوتر ومشاعره بعد فقدان والديه، هي تماما مشاعرها عندما توفيت والدتها بعد صراع طويل مع المرض استمر عشرة أعوام عسيرة عليها، وتلك الكائنات الشريرة التي تمتص أرواح ضحاياها في الرواية والتي أسمتها «ديمنتور».

جاءت فكرتها مما كانت تتعرض له من أفكار سوداء وضغوط نفسية أثناء فترة إصابتها بالاكتئاب الإكلينيكي، بعدما انفصلت عن زوجها من زواج لم يستمر أكثر من عام، ترك وراءه جوانا المحطمة مع ابنة صغيرة لا يتجاوز عمرها الستة أشهر، بلا عمل ولا وظيفة تعيش منها، لتضطر وقتذاك للعيش على أموال المعونة الاجتماعية.

هذه الفترة الصعبة والمليئة بالليمون الحامض من حياة جوانا رولينغ، هي التي جعلتها توظف كل طاقتها وقدرتها للانتهاء من كتابة روايتها، وكذلك للدراسة في ذات الوقت للحصول على شهادة تمكنها من العمل كمعلمة، وللعناية بطفلتها الصغيرة في ذلك الواقع الصعب. تقول جوانا عن هذه المرحلة: «كانت عندي آلة كاتبة قديمة وفكرة كبيرة، لذلك فإن بلوغي القاع كان هو الأساس القوي الذي بنيت فوقه حياتي»!

يا لها من قصة نجاح باهرة حقا يا سادتي.. ويا لها من إرادة صلبة.. ويا له من نموذج مدهش يستحق أن نتفكر فيه مليا.. ويا لها من عبارة: «إن بلوغي القاع كان هو الأساس القوي الذي بنيت فوقه حياتي»!

فلتشكر الله على آلامك!

هل سبق لك أن شعرت بالمرارة، وربما الكراهية تجاه شخص ما، إلى الحد الذي صعُب عليك أن تفهم حتى كيف يمكن لك أن تصفح عنه أو تسامحه؟ لا أشك في ذلك، فلكل واحد منا في علاقاته مع الناس تجارب محزنة وأحياناً مؤلمة. يبلغ بعضها من الشدة أن يجعل صدر الواحد منا يشتعل ألماً وحرقة وغيظاً ممن أحزنوه أو آلموه، وقد يصل إلى حد كرههم، فيقرر أنه لن يصفح ولن يغفر لهم أبداً ما اقترفوه في حقه، والسبب في ذلك أننا نكون مدفوعين حينها بشعور أن «الجرم» الذي وقع علينا هو من الفداحة بحيث لا يستحق من اقترفه أن يُصفح عنه أبداً، فنصدر قراراً في دواخل أنفسنا بأننا لن نغفر لهذا «المجرم» أبداً، ولن نتوقف عن الشعور بالغضب تجاهه. لكننا في تلك اللحظة نكون نخلط بين شيئين مختلفين وللأسف، هما الصفح كشعور داخلي، والتنازل عن الحق كفعل خارجي، وسأشرح المقصود.

إن الصفح عن الآخرين لا يعني أبداً أن نتنازل عن حقوقنا، وأن نقبل بالخطأ أو الضرر الذي وقع علينا، وإنما يعني وبكل بساطة أن نتخلص فقط من ذلك الشعور الخانق الذي يعترينا تجاه من أخطؤوا بحقنا، فنقرر مدفوعين بذلك ألّا نصفح عنهم أبداً.

عندما أغضب مثلا من «فلان»، لأني كنت أحسبه صديقي، فإذا

به لم يقدرني فيدعوني لحفلته مثلاً، فالحقيقة أن ما سيحصل هو أن هذا الفلان غالبا لن يكون الشخص الذي ستنفقع مرارته غضباً مما حصل، ولن يكون هو الشخص الذي سيشعر بالضيق في صدره، بل سأكون أنا من يشتعل غيظاً وحنقاً ويختنق ضيقاً، وهكذا فإن إصراري على ألّا أتجاوز المسألة، على مستواها النفسي، لن يؤدي إلا إلى استمرار معاناتي من هذه المشاعر السيئة الثقيلة، والتي كلما أبقيتها في داخلي، ازدادت تركيزاً، والشعور بالكراهية، كما يقول المثل الغربي، كالقهوة، كلما ازدادت تركيزاً، زادت مرارتها.

ولنبسط المسألة لتتضح أكثر، إن فلاناً هذا الذي أخطأ في حقي هو واحد من اثنين: إما أنه شخص لا يكترث لأمري فعلا، وحينها لن يشعر بشيء البتة بل لعله لن ينتبه للمسألة برمتها، وسيعيش حياته الطبيعية، يأكل هانئاً، سليم المرارة، وسينام قرير العين، وإما أنه شخص مظلوم فعلاً، وأن ما حصل كان خطأ غير مقصود، فإن كان هو الأول، فهذا شخص لا يستحق أن أغضب منه ولا يستحق أن أتجرع مرارة كل هذا الألم لأجله، وإن كان هو الثاني، فهذا يستحق في النهاية أن أصفح عنه وأسامحه.

وبطبيعة الحال، فهذا الكلام لا يعني أن تتبلد مشاعر الإنسان، فيصبح كلوح من رخام، لا يتأثر بما يدور حوله، وإنما المقصود هو أن ينظر إلى هذه الآلام التي تلم به من زاوية أخرى، وألّا يسمح لنفسه بالاستغراق في تجرع مرارتها، وإنما أن يعمل على تجاوزها بأسرع ما يمكن، بعد أن يكون قد استقى درسه منها، والمهم أن يتذكر أن كل ألم

يمر به في حياته، هو الوجه الأول من عملة، وجهها الآخر هو الخبرة والحكمة والمعرفة التي يجب أن يكون قد اكتسبها من هذه التجربة، وهنا، وهذه هي المفارقة الجوهرية، سيستحق هذا الألم، بعد أن يتجاوزه أن يشكر الله عليه لأنه أكسبه الخبرة، وجعل منه شخصاً أفضل!

يقول الدكتور فريدريك لاسكين، صاحب كتاب «سامح للأبد»، إن الدراسات قد أظهرت أن الناس الذين يرفضون الصفح عن الآخرين هم الأكثر تعرضاً لاضطرابات النوم وانعدام الشهية وضمور الطاقة الحيوية، وأنهم الأكثر تعرضاً للأمراض. لذلك هل ترون هذه الحقيقة المضحكة الآن، وكيف أننا وعندما نغضب من الآخرين ونرفض أن نصفح عنهم، فإننا في الواقع نحرق أنفسنا نفسياً وجسدياً أكثر بكثير مما قد نفعله بهم، وكفى بالإنسان حماقة أن يفعل ذلك!

لا يتواضع إلا كبير ولا يتكبر إلا حقير!

دخولي إلى عالم الكتابة الصحفية، ودائرة الإعلام، وكذلك إلى معترك النشاط السياسي، مكنني من الالتقاء بالكثير من الناس على مختلف المستويات، والاحتكاك بمعادنهم والتعرف عليهم عن كثب حين اقتربت منهم في مواقف كشفت لي بعدهم الإنساني، الخالي من تلك الطبقة المصطنعة، التي عادة ما يحيط بها الإنسان نفسه، شعورياً أو لا شعورياً، عند الظهور في وسائل الإعلام!

كثير جداً ما يستحق الحديث عنه على هذا الصعيد، إلا أن الشيء الذي لطالما لامس نفسي أكثر من غيره هو ملاحظتي أن التواضع وعدم التعالي على الآخرين، يكاد يكون سمة لازمة لمن هم من أهل المال والخير والمقام المجتمعي العالي، ممن ورثوه أباً عن جد، في حين أن التكبر والتعالي والتغطرس، تكاد تلازم محدثي النعمة!

بالطبع، لكل قاعدة شواذ كما يقال، ولذلك فهناك من هم ليسوا ممن وصفت من الفئتين، أعني من أهل الخير والمقام ممن ورثوه أباً عن جد، وكذلك من محدثي النعمة، ولكن هذا الشذوذ هو نفسه الذي يثبت القاعدة، حيث إنه يكشف الصورة السائدة، ولا أشك أنه يوجد تفسير (اجتماعي/ نفسي) للمسألة، ولكنني أظن وبشكل مبسط، أن من عاش طوال حياته في ظل الخير والنعمة والاستقرار في هذا

الجانب، لم يرتبط في وجدانه أن قيمته كفرد في مجتمعه رهينة بهذا، وأن لمجرد امتلاكه لهذا الثراء ولهذا المقام أو الاسم، صار من حقه التعالي والتكبر على الناس، بل هو يتصرف على سجيته، في حين أن محدث النعمة والجديد على عالم الثروة، وبعدما تجري النعمة في يده في لحظة من الزمن، وتنتقل حالته المادية من مستوى إلى آخر، تظل هذه المفارقة الطبقية غائرة متجذرة في نفسه، فيظل يصارعها وتصارعه، ولا يجد وسيلة للتغلب عليها إلا بارتداء ثوب التعالي والتكبر والطاووسية، ليظهر ذلك بشكل فاحش مبتذل على تصرفاته مع الناس من حوله.

لا أكاد أصدق أحيانا ذلك الكم من التواضع الذي لمسته مرات عديدة من أناس بالغي الثراء ولهم من المكانة المجتمعية ما لهم، وهم من لن أذكر اسم أحد منهم حتى لا يكون في الأمر شبهة تزلف، وحتى لا يكون هناك أيضا أي قدر من حرج عليهم، ولا أكاد أستوعب في المقابل، ذلك الكم الفاحش من الغطرسة والتعالي الذي أراه وقد انعكس على تصرفات وأسلوب البعض من محدثي النعمة ممن أعرف، لمجرد أن الله قد أنعم عليهم ببعض المال، لحكمة هو أعلم بها!

لكن، وهذا من السنن الجارية بين الناس، فلا شيء يجعلك تجل الإنسان وتحترمه مثل كرم أخلاقه، وعلى رأس الأخلاق: التواضع والسماحة واللين، ولا شيء يجعلك تحتقره، بل تكرهه، مثل تكبره وصلفه وثقل نفسه على عباد الله، وفي هذا قال الرسول عليه الصلاة والسلام في الحديث الذي رواه الترمذي: «يحشر الجبارون والمتكبرون

يوم القيامة في صور الذر يطؤهم الناس بأرجلهم»!

نسأل الله السلامة.

طواويس!

التقيت في كثير من المناسبات، وفي أماكن مختلفة، بالكثير من الشخصيات المعروفة والأسماء الإعلامية الرنانة. وكثيراً ما صدمني من هؤلاء الناس أسلوبهم المتعالي على من حولهم. ولعلي أكاد أقول بأن السمة الغالبة على هؤلاء هو ذلك، فقليل من رأيت منهم من يتسم بالتواضع والتباسط مع عموم الناس، وكأنهم، ومع اتساع دائرة الشهرة والنجومية ومع تزايد معرفة الجمهور بهم، وبما يقدمونه كائناً ما كان، تنبت لهم أذيال من ريش ملون، حتى ينتهوا وقد استحالوا طواويس بشرية، لا ترى سوى ألوانها وبريق ذيولها، فأعماها عمّا سواه!

وبالطبع، فأنا أفهم وأقدر أن «المشهور»، ومع مضي الوقت، يصبح يعاني تقلص دائرة خصوصيته، وصولاً في بعض الأحيان والأماكن، ربما إلى انعدامها، ولكن هذا الأمر وعلى الرغم من قسوته وتأثيره على الحياة الخاصة لهؤلاء المشاهير، لا يعطيهم الحق بأي حال من الأحوال أن يتعالوا على الناس، ناهيك عن أن يتعاملوا معهم بقسوة وامتهان.

أقول هذا لأنه لولا الجمهور، ولولا تعلقه بهؤلاء الأشخاص، وتقديره لما يقدمونه، على تفاهته في أحايين كثيرة، وهذا واقع، لما كان لهم وجود أصلاً، ولما نالوا هذه القيمة ولما كانت لهم هذه الشهرة

والمكانة الاجتماعية والنجومية الإعلامية.

وبالطبع، فغني عن القول بأن كثيراً من المشاهير، مع تميزهم في جانب من الجوانب، وهو ما منحهم فرصة الشهرة، هم من الناقصين في جوانب أخرى، وربما الفارغين فيها تماماً، وهذا أمر طبيعي، فلا أحد كاملاً ومدهشاً ومبدعاً ورائعاً على كل صعيد، والمشاهير أنفسهم هم أول من يدرك ذلك، ولهذا فمن الواجب عليهم ألا ينسونه أبداً، وأن يتعاملوا مع جمهورهم ومعجبيهم بمقتضاه.

وفي موازاة ذات السياق، قرأت ذات مرة تغريدة جميلة لأحدهم في «تويتر»، يقول فيها ما معناه بأن البعض وما أن يصل عدد متابعيه إلى ألف أو ألفين حتى يبدأ بالتعالي عليهم، ويعيش دور النجم المشهور الذي لا يرد على أحد! وهذا في الواقع الذي صرنا نعيشه صحيح إلى حد كبير، فبالإضافة إلى المشاهير الذين دخلوا عالم «تويتر»، وقرروا عدم الرد وعدم التواصل مع أحد، والاكتفاء بالتغريد «ونثر الحكمة» على «الأتباع» في تويتر، كما يسميهم بهذه اللفظة الغريبة أحدهم، تحول بعض المغمورين أيضاً، ممن صار عندهم بضعة آلاف من المتابعين في «تويتر»، إلى نفس الشاكلة وتلبستهم ذات الحالة الطاووسية!

وهنا أستطيع أن أقنع نفسي، وأفهم أن المشهور ممن يتابعه مئات الآلاف، لا يمكن له بطبيعة الحال أن يجيب على كل التساؤلات وأن يتفاعل مع الجميع، لكن تبقى هذه حالة استثنائية ولا يصح أن تصبح هي القاعدة، ولا يمكن لي أن أتقبلها من الجميع. فكرة «تويتر»

وعموم شبكات التواصل الاجتماعي، تقوم على التواصل، كما هو واضح من اسمها، وبالتالي فلا بد من التواصل فعلا مع المتابعين، مهما كان الأمر عسيراً وشاقاً، والاعتذار بلباقة ممن لا يسع التواصل معهم.

على أي حال، يظل «تويتر» عالماً غرائبياً يحتاج من المهتمين إلى المزيد من الملاحظة والدراسة، فلا يزال فيه الكثير مما لا يمكن تفسيره وفهمه مباشرة. على سبيل المثال، لا أستوعب أن يتابع مئاتُ الآلاف من الناس بعضَ المشاهير، بالرغم من أنهم لا يغردون بشيء مفيد في الغالب، وربما لا يغردون على الإطلاق. كذلك لا أفهم أن يقوم المئات بإعادة إرسال تغريدة باهتة وعادية لمجرد أن من كتبها هو واحد من هؤلاء المشاهير لا أكثر، في حين لا تحظى تغريدة رائعة ومتميزة وعميقة بذات القدر من التفاعل لمجرد أن كاتبها شخص غير معروف. هذا، وغيره، يجعلني أؤمن بأن الكثيرين يتابعون المشاهير ليس لأن لدى هؤلاء شيئاً يقولونه في الحقيقة، بل ليس لأن لديهم فائدة تذكر، وإنما هي حالة الانبهار وحب الانتماء لما يعتقد بأنه متميز، حتى ولو كان في حقيقته على عكس ذلك. ولهذا أظن أن المشاهير، الطواويس على وجه الخصوص، هم أجدر الناس بالتفكر في صميم الأمر، لعلهم من بعد ذلك يتواضعون!

حكاية جدتي!

يروى أنه عندما زار العالم الشهير فخر الدين الرازي إحدى المدن، خرج الناس يتهافتون ليستقبلوه، فرأت هذا المنظر إحدى العجائز وسألت واحداً من المتجمهرين عن المسألة، فأجابها: هذا الإمام فخر الدين الرازي، زار المدينة وخرجنا لنستقبله، فقالت: ومن يكون فخر الدين الرازي هذا؟ فأجابها: هذا الذي جمع كتابا فيه ألف دليل على وجود الله، فقالت بهدوء: لو لم يكن عنده ألف شك لما جمع ألف دليل، وعندما وصل الخبر إلى الرازي قال: اللهمّ إيمانا كإيمان العجائز.

الواضح من هذه القصة، وهي قصة غير محققة ولا ثبوت لصحتها بطبيعة الحال، أن المراد بإيمان العجائز هو ذلك الإيمان الفطري البسيط، الخالي من تساؤلات الشك، وهو المتبادر عند من يرددون هذا الدعاء أحيانا، إلا أنني عرفت عن قرب شكلا آخر من أشكال إيمان العجائز، شكلاً يتجاوز هذا الإيمان المقصود في حكاية الرازي، وهو الشكل الذي قد يبدو ساذجا شيئا ما عند البعض، من زاوية أن إيمانا لم يتعرض لامتحان الشك والتساؤل مشكوك في ثباته واستقراره، من باب أن سماء ذات أبراج وأرضاً ذات فجاج تدلان حتما على اللطيف الخبير، وكل مجال للشك بعد ذلك هو أقرب إلى

السفسطة والعبث العقلي.

كنت أقول إني شاهدت صنفا من إيمان العجائز، تجاوز هذا، إيمان تمثل في حالة من اليقين والتسليم البالغين للخالق المعبود، حالة استثنائية حين بلغها صاحبها، استقر في حالة مبهرة من الاتزان النفسي، والهدوء والسكينة الروحية غير المعهودة.

شاهدت هذه الحالة، وعايشتها منذ سنوات، قبل أن تتوفى جدتي لأبي رحمها الله.

جدتي، أم متعب، كانت امرأة ضريرة، أكل بصرها الجدري في منتصف شبابها، ولكنه لم يفلح في أن يقعدها عن القيام بواجبات حياتها في ذلك العمر، وهي ابنة البادية التي ما كانت لتعرف غير حياة الشظف والتعب والجهد بطبيعتها، لكنني لم أع شيئا من هذا كله، وقصارى ما تحصلت عليه من مشاهد وحكايات كان نقلا عنها، ومن أفواه الذين عاصروها في تلك الفترة.

ما وعيته تماماً من عمر جدتي كان تلك الفترة التي كانت قد شاخت فيها وكبرت جداً، فلزمت البيت، بعدما نزل أهلنا إلى الحاضرة، فاستقرت في غرفة مستقلة لها، لا أزال أذكر هيئتها وعطرها الدافئ الحنون. في تلك الغرفة صار لجدتي عالمها الخاص، عالمها الذي كان يخاله الرائي ظلاما دامسا، ولكنني اليوم أجزم بأنه كان منيرا طوال الوقت، فقد كان لسان جدتي رطبا في كل لحظاتها بذكر الله، وذاكرتي تبدؤني دوما حين أستدعي ذكراها بتلك التسبيحات وذلك الاستغفار

الذي لم يكن يتوقف لسانها عن ترداده وتكراره في كل الأحايين.

ما زلت أذكر لمسة جدتي على تفاصيل وجهي حين كنت أزورها، حين كانت تتخلل بأصابعها لحيتي، وتمسك بعدها بيدي وهي تسألني عن شؤوني وأخباري بأسئلتها الخافتة المقتضبة، ثم تسكت بعدها لترحل إلى عالمها الأثير، عالم أنوار التسبيح والاستغفار.

كل من عرفوا جدتي لا يذكرون عنها اليوم أنها ذكرت أحدا بسوء، أو تدخلت في ما لا يعنيها، أو ازدرت إنسانا أو لمزت مخلوقا، كانت منشغلة في أمر نفسها طوال الوقت. كان زادها صلاتها وهواؤها التسبيح والاستغفار، ومن كانوا بقربها في لحظاتها الأخيرة، قبل أن تغادر هذه الفانية، يذكرون أن لسانها لم يتوقف لحظة عن التشهد، حتى أسلمت الروح.

هذا النموذج الإيماني المصبوب صبا في قالب اليقين والتسليم المطلقين، واستشعار المعية والرهبة والخشية طوال الوقت، هو مرتبة نورانية عالية، لا تتاح لكل بشر، إلا من أراد الله به خيرا.

لا أزكي على الله أحدا، ولكن الناس شهود الله في أرضه، وما شهد الناس إلا بكل خير عن تلك العجوز. رحمك الله يا جدتي، وجعل مقامك في جنة الخلد... اللهم إني أسألك إيمانا كإيمان العجائز.

وللحزن وقته أيضا!

يعرف أغلب متابعيّ، سواء في الجريدة، أو في مدونتي وكذلك في شبكات التواصل الاجتماعي، أنني كثير التذكير بأهمية التفاؤل والإيجابية والانشراح، في كل الحالات والظروف، حتى صار البعض يعتقد أني إنسان لا يعرف الحزن إليه طريقا، وصاروا يحسدونني على ذلك، والحقيقة أن هذا ليس صحيحا أبدا، فلست سوى إنسان له حالاته النفسية وأطواره المختلفة، كبقية خلق الله. ولست هنا بصدد التحدث عن نفسي، إنما هو مجرد مثال استندت إليه للانطلاق نحو حديثي الآتي.

الإيجابية والتفاؤل والانشراح كنتيجة لهما، وقبل أن تكون حالات نفسية، فهي قرارات عقلية إرادية، والمراد هنا، أن على من يريد أن يكون إيجابيا، أن يقرر ذلك ويرغب فيه حقا، وأن يسعى إليه سعيا. الإنسان، وبطبيعة الحال، لا يمكن أن يكون قادرا على التحكم بكل الظروف المحيطة به، لكنه يستطيع التحكم وبشكل كامل بردود أفعاله وتصرفاته تجاه هذه الظروف. خسارة إنسان لوظيفته، مثلا، قد تودي بأحدهم إلى الانهيار النفسي، وقد تكون سببا في انطلاق آخر للبحث عن فرصة أخرى لعلها تكون خيرا له من سابقتها، وهذا مجرد مثال وحيد، والأمثلة على المراد هنا كثيرة.

لهذا، فإن ما أفعله كل صباح، وبغض النظر عن كل الظروف التي قد أكون أمر بها، على أي مستوى، هو أني أقرر أن أكون إيجابيا متفائلا بأن القادم أجمل، وبأن الله يخبئ لي الأفضل، وأن حرماني من هذا الشيء أو ذاك ما هو إلا ابتلاء ومحنة تحمل في طياتها الخير، إما في القريب العاجل وإما البعيد الآجل المخبأ في غيب الله وتقديره، سواء في الدنيا أو الآخرة. وأعترف هنا، بأني لست بسوبرمان، فأحيانا أنجح بالسيطرة على مشاعري وانفعالاتي، وأحيانا تخذلني طبيعتي البشرية، فأركن إلى الحزن والانطواء وألوذ بكهف الانعزال لشيء من الوقت، حتى أسترد عافيتي النفسية.

الحزن حالة ضرورية، وصولا إلى حد البكاء ربما في بعض الحالات، فليس إنسانا من لا تؤثر فيه الملمات الدنيوية، وليس إنسانا من لا يخشع قلبه ولا تذل نفسه عند الجراح وحين المصيبات، فالحزن حالة ضرورية، يجب أن يمر بها المرء، ولا يتجاهلها ويتكبر عليها، ظنا منه أن هذا من قوة الشكيمة، وثبات القلب ومن الصبر على الأذى والمكاره، بل إن الحزن ملاذ ضروري يجب أن يلوذ به الإنسان ليسترد عافيته النفسية فيغسل قلبه من الهم بين وقت وآخر. لكن التوجيه هنا هو ألا تطغى هذه الفترة على حياة الإنسان، فتتجاوز قدرها المعقول، فتعوقه عن العودة إلى الحياة بروح وثّابة مقبلة على أنعم الله ترجو ما عنده من خير في الدارين.

إنه التوازن الشعوري يا سادتي، فقاعدة «لا إفراط ولا تفريط» النبوية الشهيرة، هي قاعدة صالحة لكثير من الأمور، ومنها على وجه

الخصوص، مسائل الشعور والانفعالات.

وفي الحريق حياة!

كثيرة هي القصص والحكايات الرمزية التي اخترعها الإنسان. ومن هذه القصص ما قد يبدو بسيطا ساذجا بطبيعة الحال، وما قد يبدو أعمق من ذلك. لكنني، مع ذلك، أؤمن كثيرا بأن لكل قصة وحكاية، مهما بدت للقارئ بسيطة أو ساذجة، معنى غنيا وحكمة عميقة تحويها تحت قشرتها الخارجية، وأن الأمر مرتهن في الأول والآخر بنا نحن القراء عندما نمر على هذه القصص والحكايات.

نحن من يمكن أن يكتفي فيتوقف ببصره عند سطح القصة والحكاية والعبارة والكلمة، ونحن من يغوص أبعد من ذلك نحو الطبقات الأعمق، متأملا ومتفكرا في الدلالات، في السطور وما بين السطور مما لم يكتبه الكاتب، سواء كان يقصده أو لا يقصده.

إن التأمل والتفكر والتدبر، هو ما يميز القارئ العميق عن القارئ السطحي، حتى ولو كان هذا ممن يقرؤون كثيرا جدا، لأن المسألة ليست بكم القراءة في المقام الأول أبدا، وإنما بالدافع والمراد من هذه القراءة، وبماهيتها وكيفيتها وبالناتج عنها في المحصلة، وهو الذي سينعكس على ثقافة هذا القارئ وعلى منظومة تفكيره وأخلاقه وسلوكياته. القراءة التي لا ينتج عنها شيء من هذا التغيير على نظام الإنسان، ليست سوى ملهاة، وربما مضيعة للوقت، كأي عبث آخر

يمارسه الناس في مختلف أوقاتهم.

هذه المقدمة الطويلة بعض الشيء، كانت جسرا أردت أن أعبر من خلاله إلى قصة رمزية توقفت عندها منذ أيام، حيث يُحكى في هذه القصة أن رجلا غرقت سفينته في عرض البحر، فألقت به الأمواج العاتية بعدما تعلق بلوح خشب من حطام السفينة، على شاطئ جزيرة صغيرة نائية موحشة.

وهناك على الشاطئ جلس ينظر إلى امتداد الأفق الصامت المتطاول في كل الاتجاهات، بلا بارقة لأمل أو رجاء، وأخذ يدعو ربه أن ينجيه من الهلاك. وبعد ساعات قضاها على تلك الحالة البائسة اليائسة، قام يغالب الإنهاك والجوع، كي يبني لنفسه عريشا من بقايا حطام السفينة التي كانت جرفتها الأمواج قريبا من مكانه، ومن أغصان وجذوع الأشجار والنخيل المتساقطة حوله، ثم أخذ بعد ذلك يجمع تحت ذلك العريش كل ما طالته يده مما عساه يعينه على الصمود في تلك المحنة، من طعام ومؤن.

بعد أيام، وعند عودته في مساء يوم عاصف ممطر إلى عريشه، حيث كان قد خرج في النهار ليجمع بعض الطعام، وجد العريش وقد احترق تماما، وأمسى رمادا، على إثر صاعقة أصابته، فانهار صاحبنا يبكي ويتحسر على حظه العاثر الذي أحرق مأواه الهزيل، والذي كان بالكاد يقيه زخات المطر خلال الأيام الماضية.

وبينما هو على تلك الحالة المحطمة، إذا بأنوار سفينة تقترب

من الجزيرة شيئا فشيئا، حتى رست على الشاطئ وجاءه ملاحوها فالتقطوه وأنقذوه، وما هي إلا لحظات حتى كان معهم على ظهر السفينة سليما معافى.

وحين سأل القبطان عن السبب الذي جعله يرسو بسفينته على شاطئ تلك الجزيرة المهجورة النائية، أجابه بأنهم كانوا قد أبصروا وميض نار وسحب دخان تأتي من ناحية هذه الجزيرة، فقرروا أن يستطلعوا الأمر، وإذا بهم يجدونه.

هذه القصة البسيطة، والتي كنت قد مررت عليها مرات متعددة، بعين متكاسلة، ولم أخرج منها بالكثير، توقفت عندها مؤخرا لسبب ما، فوجدتها تعبر عن هذه الحياة بأسرها.

كم من مرة يتعرض الإنسان في حياته للاختبارات والابتلاءات القاسية، وكم من مرة وجد نفسه وقد تجاوز الأمر مهما كان قاسيا، بعد زمن، ليكتشف أن ذلك الاختبار وذلك الابتلاء وكل مرارات الألم التي صاحبته وامتزجت به، حملت في طياتها، وهي التي لم تكن له واضحة حينها، درسا عميقا وحكمة بالغة وخيرا كثيرا.

الخسارة والجرح والهزيمة والمرض والفقد، وغيرها من الجراحات والآلام التي لا بد وأن يتعرض لها المرء في حياته، منحة من الله عز وجل للإنسان، تأتينا في ثياب المحنة. لكن الواحد منا، وعند وقوع المصاب، وفي غمرة الألم، لا يستطيع إدراك هذا، ولا يتسنى له أن يتمالك نفسه ليتبصر جيدا في الرسالة الحقيقية لما يجري.

أدرك تماما أن الأمر ليس سهلا، وأن قليلا من الناس من يمكنهم التماسك ومغالبة مشاعرهم وانفعالاتهم عند حلول البلاء ووقوع المصيبة، لكنني أدرك تماما وأؤمن عميقا بأن الرحمن عز وجل رحيم رؤوف بعباده، وأنه أدرى بالخير لنا أكثر من أنفسنا، وهو القائل: «وعسى أن تكرهوا شيئا ويجعل الله فيه خيرا كثيرا» البقرة 216، وأن كل ما يجري على المؤمن وما يصيبه من وصَب أو نصَب أو سقم أو حزن، حتى الهم يهمه، إلا كفر الله به من سيئاته، كما أخبر النبي عليه الصلاة والسلام.

لكن المصيبة حقا أن لا يخرج الإنسان من مصيبته ومن الابتلاء الذي يكون قد أحاق به، إلا بالألم والشقاء والسخط والاعتراض على القدر، وحينها لن يكون هو الذي استطاع منع وقوع المصيبة ورد البلاء باعتراضه ذاك، ولا هو الذي تخلص أو تخفف من الألم والشقاء، ولا هو الذي تعلم الدرس وأدرك الحكمة التي أرسلها الله له، ولا هو الذي نال الرضا وتكفير سيئاته، وخلاصة ما خرج به أن باء بالخسران العظيم.

أسأل الله أن يقسم لنا الخير، مما علمناه ومما لم نعلم، وأن يرضينا به وأن يثبتنا عندما يحل البلاء.

أنصت يحبك الناس!

سأبدأ هذا الموضوع، من قمة رأسه، بسرقة سافرة لعنوان الكتاب الشهير للصديق الحبيب، محمد النغيمش: «أنصت يحبك الناس›»، وذلك من باب «الميانة الأدبية». والميانة الأدبية مصطلح محدث، لا أظن أن أحدا من العالمين قد أتى به قبلي، فمعروف عن الأدباء والكتاب أنهم يتحسسون كثيراً، وربما يثورون، وقد يتقاتلون، بالقرطاس والقلم، إن ‹مان› أحد ما، كائناً من كان على كتاباتهم، لكنني سأغامر، متكئاً على رقة طباع أخي النغيمش وذرابة نفسه التي أعرف!

«أنصت يحبك الناس». هذه العبارة الرشيقة الجميلة، التي لعلها قد صارت اليوم مثلاً سائراً من كثرة تردادها، هي عبارة صادقة جزلة جداً، فهي تجسد واقعاً معاشاً يمكن أن يلمسه كل إنسان، لو هو أمعن النظر في مجريات حياته الاجتماعية اليومية.

ولطبيعة وظيفتي وأنشطتي التي يدور أغلبها في دائرة التعامل المستمر مع الأنماط المختلفة من البشر، ألتقي يومياً بعشرات الناس، ولم أجد في تعاملي معهم حتى الساعة ما هو أكثر تأثيراً وملامسة للقلوب، من الإنصات الجيد، وإشعارهم بالاهتمام الحقيقي بما يقولونه ويطرحونه، حتى لو لم أستطع أن أقدم لهم في نهاية المطاف

حلاً شافياً لما قد يتساءلون عنه، بل يكفي الواحد منهم ذلك الشعور بأن هناك طرفا آخر قد منحه من وقته ولو بضع دقائق للإنصات، والتفاعل مع ما قاله. والعكس صحيح أيضاً، فلا شيء يستفز الناس ويثير نفوسهم تجاه الإنسان، أكثر من إحساسهم بتجاهله لهم حين يتحدثون إليه، أو انشغاله عنهم بشيء آخر، فهذا يرسل لهم الإشارة بأنه غير مهتم بهم، أو لعله يتعالى عليهم!

وأذكر يوم كنت طبيباً متدرباً في أحد المستشفيات الحكومية، كيف أن كثيراً من المرضى كانوا يحرصون على مراجعة طبيب بعينه، وهو ليس الأعلى شهادة أو الأعمق في التخصص، وينصرفون في أحيان كثيرة عن الطبيب الاستشاري الكبير، وذلك لأن لهذا الطبيب الجديد روحاً خفيفة، وحرصاً كبيراً على الإنصات لهم وإعطائهم الفرصة للتعبير عما يجول في خاطرهم في أثناء شرحهم لمشكلاتهم الصحية، على عكس الاستشاري الذي كان لا يعطيهم من وقته ولا حتى دقائق معدودة، إما لانشغاله وإما لأسباب أخرى.

ولعل البعض منكم سيستغرب لو ذكرت أن بعض الدراسات الإحصائية قد أثبتت أن أكثر المرضى لا يتضايقون حين يبدي طبيبهم المعالج في لحظة من اللحظات عدم معرفته بأمر من الأمور المتعلقة بحالتهم الصحية، أو أنه قرر الاستعانة بغيره ممن هو أكثر علماً أو تخصصاً في جزئية ما من حالتهم، بل حتى لو هو وقع في خطأ ما، طالما أنه كان منذ البدء واضحاً معهم وعلى علاقة إيجابية معهم، في حين أنهم سينقضون على ذلك الطبيب المتعالي غير المنصت، لو هو

وقع ولو في عثرة بسيطة، ناهيك عن أن يقع في خطأ فادح، فحينها سيفتكون به فتكاً!

الإنصات الجيد من أهم المفاتيح التي تفتح مغاليق النفوس، وتكسر الحواجز بين الناس، وتقربهم من بعضهم، وكل من حاز هذه المهارة يدرك هذا جيداً، ويعرف أثره البالغ في حياته، ولهذا فستظل النصيحة الغالية والصالحة في كل مكان وزمان لكل إنسان في أي موقع كان، هي التي جعل لها صديقي محمد النغيمش كتاباً كاملا يتحدث عنها: «أنصت يحبك الناس»!

واعظ وبيده رشاش!

شاهدت منذ مدة فيلماً غريباً بعض الشيء، اسمه (Machine Gun Preacher)، وسأترجمه إلى «واعظ وبيده رشاش»، وقد كنت ظننته في البداية مبنياً على قصة خيالية مختلقة، وإذا بي أفاجأ في نهايته بأنه قائم على قصة حقيقية. بعدما خرجت من الفيلم بحثت عن القصة في الإنترنت، فوجدت كثيراً من المصادر تتحدث عنها، بالإضافة إلى موقع رسمي عن بطل الحكاية.

تدور الحكاية «الحقيقية» حول «سام تشيلدرز»، وهو رجل عصابات سكير ومدمن على تعاطي المخدرات، قضى سنوات طويلة من عمره في حياة الإجرام وفي السجون، ليفيق في لحظة من اللحظات بعدما ظلت تطارده عبارة لأبيه قالها له يوما، حينما رآه راتعا في ذاك الفساد الكبير وكاد ييأس منه: «يا بني، ستموت مقتولا في يوم من الأيام». وشيئا فشيئا يبدأ سام بالمواظبة على حضور الكنيسة بتشجيع من زوجته، والاهتمام بشؤون عائلته أكثر، والحرص على الابتعاد عمن كان يرافقهم من السيئين، وكذلك التوقف عما كان يفعله، بعدما وجد عملا جيدا في مجال البناء، تطور إلى أن يؤسس شركة صغيرة خاصة به في ذات المجال.

ذات مرة، أخبره القس المسؤول عن الكنيسة التي يحضرها، عن

عمل تطوعي ستسافر من خلاله بعثة لمساعدة المتضررين من الحرب في جنوب السودان (في العام 1998)، ودعاه لمرافقتهم، ففعل، لتحمل له تلك الرحلة في طياتها نقطة التغيير الأقصى في كل حياته، وذلك بعدما شاهد جثة طفل نازفة تقطعت أوصالها بفعل انفجار لغم. تكررت زيارات سام بعد تلك الحادثة إلى جنوب السودان، فقرر أن يبني ميتماً ليؤوي فيه الأطفال الذين فقدوا عائلاتهم في تلك الحرب المستعرة، وعاد إلى ولايته «بنسلفانيا» ليبيع شركته الصغيرة التي كان أسسها للعمل في مجال البناء، ويأخذ المال لينطلق مجددا نحو جنوب السودان، لينفذ حلمه ببناء ذلك الميتم بتشجيع من زوجته. ومن مفارقات المسألة أن سام اضطر أن يقود قوة مسلحة صغيرة لحماية ذلك الميتم، تطورت مع الوقت للقيام ببعض العمليات العسكرية المتفرقة، للإغارة على القرى المحيطة وتخليص الأطفال من أتون الصراع الدائر وإلحاقهم بالميتم.

وعلى مدى ثلاثة عشر عاما، قضاها في مجاهل جنوب السودان، استطاع أن يؤوي ويطعم أكثر من ألف طفل يتيم. ولا يزال سام حتى يومنا هذا يعيش في بنسلفانيا هو وزوجته وابنته، ولا يزال كذلك ملتزما بذات الحلم القديم، بأن يعمل كل ما في وسعه لمساعدة أولئك الأطفال اليتامى.

قصة ملهمة حقاً، تتفوق عليها في واقعنا المعاصر قصة الدكتور عبدالرحمن السميط، الذي نذر عمره كله لأجل اللجنة الخيرية التي أسسها لتعمل عبر سنوات طويلة، وحتى هذه الساعة، في بلدان كثيرة في

إفريقيا، للإغاثة والدعوة. والدكتور السميط أشهر من أن يعرَّف، فهو نار على علم. هو الطبيب الكويتي الذي رمى مباهج الدنيا التي نعرفها وراء ظهره، وأقبل على هذا العمل المجهد في تلك البقاع الصعبة من هذا العالم، نسأل الله أن يجزل له الأجر والمثوبة، وأن يشفيه حيث أنه يرقد على سرير المرض في وقت إعداد هذا الكتاب.

بطبيعة الحال، ومهما كانت الجهود جبارة وكبيرة، ستظل هناك الآلاف المؤلفة ممن يحتاجون إلى الإغاثة في مختلف بقاع العالم، التي ستبقى تعاني وتئن تحت وطأة الكوارث الطبيعية والحروب والفقر، لكن هذا لا يجب أن يجعل أحدا يتخاذل عن القيام بدوره تجاه هؤلاء، فهم، وقبل أي شيء، يظلون إخوة لنا في الإنسانية، بغض النظر عن جنسهم أو لونهم أو دينهم.

ليس أعظم من أن يكون للإنسان هدف سام ونبيل، يقضي حياته لأجله، حتى ولو رآه البعض قطرة ستضيع في بحرٍ المشكلة، لأن الإنسان عندما يؤدي دوره، ويقوم بعمله، ولو تجاه إنقاذ شخص واحد، فإنه يكون كمن أنقذ الناس جميعا، وقد قال الله تعالى في سورة المائدة، آية 32: (ومن أحياها فكأنما أحيا الناس جميعا).

ورائعة كذلك هي تلك القصة التي كنت قرأتها في كثير من كتب التطوير والتنمية، والتي تروي أن رجلاً كان يتريض على الشاطئ، فأبصر طفلاً في البعيد، يسير ويلتقط أشياء من على الأرض ويرميها في البحر، فاقترب منه، وإذا بالطفل يلتقط حيوان نجم البحر الذي

جرفه المد وألقاه على الشاطئ، ليلقيه مجدداً في البحر، فقال له الرجل: ماذا تفعل؟ أجاب الطفل: أعيد نجم البحر إلى البحر حتى لا يموت جفافاً تحت الشمس. فقال له الرجل: ولكن لن يمكنك أن تغير شيئاً كبيراً، وأشار بيده إلى امتداد الشاطئ الذي كان ممتلئاً على مد النظر بالمئات من نجم البحر التي كان قد جرفها المد. نظر إليه الطفل وابتسم، وهو يلتقط نجم بحر آخر ويلقيه في البحر، قائلاً: ولكنني على الأقل غيرت شيئا في حياة هذا!!

ليقم كل منا بدوره، يا سادتي، ولو كان صغيراً، فلعل الله يجري الخير على يديه، وكما قال النبي المصطفى عليه الصلاة والسلام: «لأن يهدي الله بك رجلًا واحداً خير لك من حمر النعم»، وأبواب الهداية وأصنافها واسعة وكثيرة لو كنتم تعلمون.

كم من قطة مربوطة في حياتنا!

تروي الكاتبة الأميركية إليزابيث جيلبرت، في روايتها الشهيرة «صلاة.. طعام.. حب»، وهي الرواية التي صدرت في العام 2006، ومن ثم ترجمت إلى أغلب لغات العالم، وكذلك تم تحويلها إلى فيلم هوليودي حاز شهرة كبيرة أيضا، أن جماعة من الهنود يتداولون في موروثهم القديم، قصة معبرة عن معلم عظيم كان محاطاً دوماً في معتزله بالأتباع المخلصين.

وكان هؤلاء الأتباع يقضون معه ساعات طويلة في التأمل والصلاة كل يوم. ولكن كانت ثمة مشكلة وحيدة تصادفهم، فقد كان لدى ذلك المعلم قطة صغيرة مزعجة، لا تفتأ تتجول في المكان الذي يعتكفون فيه، وهي تموء مفسدة على الجميع خلواتهم النفسية وانشغالهم بالتأمل والصلاة. فأمر ذلك المعلم العظيم، مستنداً إلى حكمته العملية البالغة، أن تقيد تلك القطة الصغيرة إلى عمود في الخارج لبضع ساعات في اليوم، وذلك أثناء جلسات التأمل والصلاة فقط، كي لا تزعج أحداً من المعتكفين.

مع مضي الوقت، تحول الأمر إلى عادة، فصار كلما حان وقت جلسات التأمل والصلاة، لا بد أن يتم تقييد القطة إلى العمود في الخارج. ومع مرور السنوات، تحجرت هذه العادة، وتحولت إلى ما

يشبه الطقس الديني، ولم يعد بإمكان أحد منهم أن يعتكف ليتأمل ويصلي، من دون أن يربط القطة إلى العمود أولاً.

في يوم من الأيام، ماتت القطة، فأصيب الأتباع بالذعر، وعانوا أزمة خطيرة. كيف لهم الاعتكاف الآن؟ وكيف لهم أن يمارسوا تأملهم وصلاتهم من دون قطة يربطونها إلى العمود؟ كيف سيصلون الآن؟ لقد أصبحت القطة في عقولهم هي الوسيلة التي لا يمكن الوصول من دونها، بعدما نسوا، أو تناسوا، أن معلمهم كان يربطها لمجرد التخلص من إزعاجها أثناء جلسات التأمل والصلاة، لا أكثر!

ذكرتني هذه القصة الأسطورية عميقة الدلالات، بالتجربة العلمية الشهيرة حول أولئك القرود الخمسة، والتي يظهر فيها كيف صارت هذه القرود تشارك جميعا في ضرب كل قرد جديد يقوم الباحثون بإدخاله إلى القفص، من دون أن يعرفوا لماذا يضربونه أصلاً. وكذلك ذكرتني بقصة تلك الزوجة الجديدة، التي كانت تحرص على قص ذيل السمكة قبل أن تقوم بقليها وتقديمها لزوجها، لمجرد أنها شاهدت جدتها تفعل ذلك، وحين سُئِلت الجدة عن سبب قص ذيل السمكة، جاءت الإجابة بأنها كانت تقص ذيلها لأن مقلاتها في ذلك الوقت كانت صغيرة ولا تتسع لكل السمكة!

لهذه القصص الرمزية، الكثير مما يقابلها في حياة الناس اليوم، سواء على الصعيد الديني، أو على مستوى الحياة والعمل بشكل عام. فكم من الطقوس الدينية التي يأتي بها كثير من الناس

من حولنا، ويحرصون على التمسك بها وتأديتها دائما، بل يرون أن عباداتهم لا تستقيم من دونها، وهي في واقع الأمر ليست من الدين في شيء، بل حسبها أنها عادات جاء بها أحد ما في زمن من الأزمان، فسارت وترسخت بينهم جيلاً بعد جيل حتى اختلطت بالدين، وصاروا يحسبونها منه، وهو منها بريء!

وكذلك، كم من الممارسات الإدارية البيروقراطية في بيئات العمل المختلفة، والتي يدرج الموظفون على القيام بها، دون السؤال عن أصلها وهدفها، لمجرد أنهم وجدوا الجميع يمارسونها كذلك منذ لحظة توظيفهم الأولى، حتى تصبح جزءا صميما من إجراءات العمل، لا يستقيم العمل في ظنهم من دونها.

وكذلك على مستوى الإنسان شخصياً، كم من الأمور التي يعتاد المرء القيام بها، حتى تصير جزءاً متأصلا من تفاصيل حياته، دون أن يتوقف ولو للحظة واحدة ليفكر فيها، ويتفكر في فائدتها وقيمتها، ناهيك عن هل ستكون حاله أفضل لو هو تخلص منها ربما!

القطط التي يربطها الناس إلى الأعمدة في حياتهم اليوم، كثيرة.. مربوطة في كل جانب من جوانب هذه الحياة. والواقع أن أغلب الناس يمضي في معيشته دون حتى أن يكلف خاطره بالتساؤل؛ لماذا هي مربوطة يا ترى؟! يجترونها ويكررونها، بل ويدافعون عن وجودها.

فهل تراك من هؤلاء الناس؟ أم أنك من أولئك النادرين جدا، الذين تمردوا على ذلك، وصاروا يتوقفون بين فترة وأخرى في مسيرة

حياتهم، باحثين عن هذه القطط المربوطة إلى الأعمدة حتى يطلقوا سراحها؟!

صديقي بائع الأحذية في روما!

سنيور «بييترو»، إيطالي يبلغ من العمر قرابة الخامسة والستين عاماً، التقيته في واحد من محال الأحذية المصنوعة يدوياً والمنتشرة في أزقة روما الإيطالية، دخلت محله ذات صباح، وكان منكباً، بقميصه الأبيض المُنشّى وربطة عنقه الجميلة، على دفتر له يكتب فيه، أظنه دفتر حسابات، وما أن شعر بدخولي، حتى أغلق دفتره، وهش لي وبش، وحيّاني بتحية ‹الطليان› الشهيرة: ‹بونجورنو›، فرددت عليه التحية بمثلها.

اندفع سنيور بييترو يعرض علي بضاعته من الأحذية الجلدية المختلفة، بأشكالها المنوعة. كان يحضرها من فوق الأرفف، وهو يحملها بكل عناية وشغف، وكأنها قطع من الجواهر، لا أحذية وصنادل، ويأخذ يشرح لي مزاياها، ما بين جودة وليونة جلودها، ومرونة نعالها، وبراعة شك خيوطها، واحتواء هذا على وسائد هوائية عند الكعب، وذاك على مانع للاستاتيكا، وغيرها وغيرها، من إبداعات وتفتقات أذهان صانعي الأحذية. كان مندفعاً بابتسامة لا تفارق محياه وكأنه يترنم بقصيدة أو يتغنى بأغنية، بالرغم من أنه حتماً قد قال نفس الكلام لآلاف المرات لآلاف الزبائن غيري!

كان سنيور بييترو يعرض علي الأحذية التي يحفظ أماكنها زوجا

زوجا وكأنها قطع من روحه. كان الرجل عاشقاً لمهنته من رأسه حتى أخمص قدميه، ويلمع في عينيه طوال الوقت ذلك البريق المميز لمن تكسوهم عباءة القناعة، ويلفهم رداء الرضا.

كان الرجل نموذجاً ومثالاً حياً على تلك المقولة الشهيرة التي تقول إن المحظوظين حقاً هم الذين تصبح هواياتهم هي ذاتها مجال عملهم، فحين سألته عن الزمن الذي أمضاه من عمره في هذه الحرفة، ضحك بسعادة لهذا السؤال، وقال إنه يعمل فيها منذ أربعين عاماً، وإنه في الأصل رسام ومصمم للأحذية، النسائية على وجه الخصوص، وبرر ذلك قائلا بأن أحذية الرجال لا يوجد فيها هامش كبير للحركة عند التصميم، على عكس أحذية النساء!

كنت قد تعلمت في الإدارة، وتعلمتها مجدداً بين يدي بييترو، أنه كي تكون سعيداً فعليك أن تعمل فيما تحب، أي أن تبحث عن ذلك العمل الذي يلامس شغاف قلبك ويعزف على أوتار هواك، وإن لم يتيسر لك ذلك، وهذا هو ما يحصل كثيراً في الواقع لكثير من الناس، فأحبب ما تعمل، وليس بالضرورة أن تحب كل شيء فيه، ولكن أن تبحث عن تلك الجوانب التي يمكن أن تحبها في وظيفتك أو عملك، فليس كل وظيفة بشعة بكل جوانبها، وليس كل عمل لا يطاق بكل ما فيه.

حاول سنيور بييترو أن يقنعني بشراء ثالث زوجين من الأحذية، وكاد أن يفلح، لولا أني قاومت إغراء ذلك اللون الشوكولاتي على حد تعبير بييترو، لذلك الحذاء الجميل، خشية أن يثقل من وزن حقيبة

سفري الممتلئة أصلاً.

ودعني سنيور بييترو بحفاوة فاقت حفاوة استقباله لي وأهداني قطعة من الشوكولاته، بعدما نقدته تلك الأوراق النقدية الخضراء ذات النجوم الست الشهيرة المميزة لعلم الاتحاد الأوروبي. ودعني وهو يصافحني بامتنان ويقول بإنكليزية صبغتها اللكنة الإيطالية المعروفة: «أنا في خدمتك دائماً، وكلما جئت إلى إيطاليا، فتذكر أن لك صديقاً هنا اسمه بييترو».

شكرته وخرجت من محله وأنا أقول في نفسي: «يا له من سعيد، وصدق من قال إن السعيد حقاً هو من عرف كيف يهنأ بما بين يديه»!

البواطن والظواهر!

في روايته الشهيرة الشامخة «مئة عام من العزلة» يحكي الكولومبي المبدع غابرييل غارسيا ماركيز صاحب جائزة نوبل، من ضمن ما يحكيه على مدى أجيال ستة، عن قرية أصيب أهلها بحالة عجيبة تسبب النسيان، فأخذت العدوى تسري بين سكانها واحداً تلو الآخر، ويحاول شخص نجا من ذلك أن يساعد أهل القرية عن طريق وضع لافتات وملصقات كتب عليها أسماء الأشياء اليومية والأحداث، مثل «هذه طاولة» و«هذه بقرة يجب حلبها كل صباح»، وعند مدخل القرية نصب لافتتين ضخمتين كتب على الأولى «اسم قريتنا هو ماكوندو»، وعلى الثانية الأكبر حجما «إن الله موجود». رواية جميلة، لكن من يقول إن وباء قرية «ماكدونو» حبيس بين دفتي رائعة غارسيا؟!

إن هذا غير صحيح فالعدوى منتشرة بيننا، ألستم معي بأن نسيان المبادئ، والأخلاق، والقيم، والخلط بين الحلال والحرام، صار سمة بارزة لمجتمعنا؟! أليست الصحف تنقل لنا وبشكل يومي أخبار الفساد والرشاوى والصفقات المشبوهة والعمولات والتلاعب والسرقات على مختلف المستويات ومن مختلف الجهات؟! إذن فالنسيان يكتسح أغلب مجتمعاتنا، من القاع وصولاً إلى القمة مروراً عبر كل مفاصلها وعظامها.

يوم كنت حديث السن، كنت أنخدع كثيرا بالمظاهر الخارجية، فلبساطتي كنت أظن الرجل الملتحي، أي ملتح، هو رجل ملتزم «لا ينسى الله» أبداً، والمرأة المحجبة، أي محجبة، هي امرأة فاضلة ملتزمة بالدين وأخلاقها «عشرة على عشرة»، ودع عنك المرأة المنقبة، فهذه كانت في خيالي نموذجاً يمشي على قدمين للدين والأخلاق والقيم، ويحمل تعاليم الله في صدره أينما صار وحل. كنت أظن النائب في البرلمان صوت الشعب وحارس حقوقه، والوزير في الحكومة صمام أمان في البلد، والمحامي حامي، والشرطي في خدمة الشعب، وكل شيخ خطيب مصيب، وأن الدنيا ربيع والجو بديع! لكن حين كبرت، عرفت أن المظاهر لا علاقة لها بالبواطن إلا نادراً، فليس كل ملتح من أهل الله، ولا كل محجبة تعرف الفضل والأخلاق، ولا كل منقبة لها علاقة بالدين. وعرفت أن النائب كثيراً ما يكون نائبة، «وأعني بالنائبة هنا المصيبة لا النائبة المرأة، والنائبة بدورها يحتمل أيضاً أن تكون نائبة»، والوزير قد يكون ريشة في مهب الريح، والمحامي قد يكون حرامي، وغير ذلك كثير!

اكتشفت أن هذه الدنيا مثل صندوق «باندورا»، مليئة بالعجائب، اكتشفت أن اللصوص ليسوا فقط من المحتاجين، بل إن هناك لصوصاً من أغنى الأغنياء، لصوص يخطفون بلدانا بأسرها، بأهلها وثرواتها، بحاضرها ومستقبلها، اكتشفت أن حرف الراء في معادلة «الحامي والحرامي» حرف «سرابي»، قد يظهر ويختفي بحسب الظروف والتوقيت وبحسب اتجاه الريح، وأن كثيراً من الناس يؤمن بمقولة: «إن هبت رياحك فاغتنمها»، ولكن على طريقتهم الخاصة!

لذا، هل ترانا اليوم في حاجة إلى أن نقوم بمثل ما قام به ذلك الشاب في «ماكوندو»، فنعلق لافتات وملصقات في الشوارع والوزارات ومقار العمل والأسواق، وربما حتى على ظهور الناس، «هذا خطأ»، «هذا حرام»، «هذه سرقة»، «هذا بيت حرامي كبير»، «هذا مسؤول غير نزيه»؟، وقبل هذا كله هل صار لزاما علينا أن نعلق لافتة ضخمة جداً مثل تلك التي علقها الشاب على مدخل قرية ماكوندو: «إن الله موجود»؟!

أعمالنا بين الظاهر والباطن

الصلاة هي الركن الثاني من أركان الإسلام، وهو الركن الذي جاء مباشرة بعد شهادة توحيد الله عز وجل والإقرار برسالة النبي المصطفى عليه الصلاة والسلام، وهي وكما جاء في الحديث «عمود الدين»، لكن هذه القيمة العلية للصلاة ما كانت لتكون لمجرد أن الإنسان يأتي فيها بتلك الحركات المتتابعة المحضة، من قيام وركوع وسجود وقعود، ولا لمجرد أن لسانه يردد خلالها بالقول مجموعة من الآيات والأدعية، وإنما جاءت لأن العبد يكون فيها أشبه ما يكون في علاقة لقاء وحالة تواصل مباشرة مع ربه سبحانه، ولذلك جاء في الحديث: «إن العبد أقرب ما يكون من ربه وهو ساجد».

وهذا الاقتراب لا يمكن الوصول إليه إلا بوصول العبد إلى درجة الخشوع، ولذلك جاء في الحديث أيضاً: «إن الرجل لينصرف وما كتب له إلا عشر صلاته، تسعها، ثمنها، سبعها، سدسها، خمسها، ربعها، ثلثها، نصفها»، والمراد هنا أن هذا الرجل فقد من أجر صلاته بقدر ما غاب عنه الخشوع في أجزائها.

والخشوع، في معناه الأقصى، ليس هو الخضوع والطمأنينة والسكينة الظاهرية فحسب، وإنما هو تلك الحالة النفسية الداخلية المستقرة التي يصل إليها العبد، فيصل عبرها إلى استشعار القرب

من الله عز وجل، ربما إلى درجة قد يصل معها إلى الغياب التام عن الإحساس بعالم الماديات. وفي هذا السياق أستذكر تلك القصة التي جاء فيها أن التابعي الجليل عروة بن الزبير رضي الله عنه، أصيب بمرض في ساقه قرر معه الطبيب أن لا علاج لها إلا بالبتر، فطلب منه أن يشرب نبيذا يسكره حتى لا يشعر بألم البتر، فما كان منه إلا أن رفض وقال للطبيب: إذا دخلت في الصلاة وجلست لقراءة التشهد فاقطعوا ساقي، فإني عندما أكون بين يدي الله لا يكون في قلبي إلا هو تبارك وتعالى.

إذاً، فالجوهر الحقيقي للصلاة هو الخشوع، والذي دونه تصبح ليست إلا حركات مادية لا أكثر، والحقيقة أن هذا يسري على كل شيء يمكن أن يقوم به الإنسان في هذه الحياة، فقد جاء في سورة الأنعام (قل إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله رب العالمين)، فكل شيء ليست له قيمة بهيئته المادية المباشرة، وإنما بمستخلصه الجوهري الموجه إلى الله عز وجل. وكفة الميزان لا ترجح بالوزن المادي كما هو واضح، وإنما بالوزن المعنوي حين يجعله الإنسان خالصا لوجه الله.

فشق تمرة، أي نصفها، لقادر مع إخلاص النية وخشوع النفس، على أن ينقذ الإنسان من جهنم، كما جاء في الحديث، وفي المقابل فإن أول من تسعر بهم النار ثلاثة؛ رجل تعلم القرآن، ورجل قُتل في سبيل الله، ورجل كان ينفق المال، وذلك لأنهم لم يفعلوا ذلك مخلصين لله وإنما فعلوه رياء، كما جاء في حديث آخر.

وعندما نستعرض، على سبيل المثال، تلك الأحاديث الشريفة الكثيرة التي تبين فضل كثير من الأدعية، وكيف أن الله عز وجل جعل لمن يذكرونه من خلالها أجرا عظيما، سندرك عندئذ أن المراد كذلك ليس الذكر القولي المجرد، وإنما وصول الإنسان من خلال هذه الأدعية إلى تلك الدرجة التعبدية التي يخشع فيها قلبه وتطمئن سائر جوارحه أثناء هذا الذكر، وإلا فلا فائدة لكلمات يرددها اللسان في وقت يكون فيه القلب مشغولاً وهائماً في البعيد بأمر آخر، تماماً كما أنه، وكما أسلفنا، لا فائدة ولا أجر لصلاة يؤديها الإنسان دون أن يصل من خلالها إلى مرتبة الخشوع.

إن كل شيء يقوم به الإنسان، كبيرا كان أو صغيرا، وعلى أي شاكلة كانت، من عمل أو قول أو تفكر أو تأمل، يجعله المرء خالصاً لوجه الله تعالى في نيته، هو عبادة خاشعة، وأجره على الله، وقد يضاعف الله هذا الأجر أضعافاً مضاعفة بمشيئته ومقتضى علمه، وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم: «لقد رأيت رجلاً يتقلب في الجنة في شجرة قطعها من ظهر الطريق كانت تؤذي الناس»، وكذلك جاء في الحديث أن الله قد غفر لامرأة بغي لأنها سقت كلباً كاد يقتله العطش.

خلاصة القول من هذا كله، هو أن كل أمور الإنسان في حياته تقاس عند الله بمعانيها ومقاصدها الباطنية، قبل أن تكون بأحجام وأشكال هيئاتها الخارجية، لأن هذه الهيئات ليست سوى قشرة سطحية قد تكون خادعة، بل لعلها تكون على العكس تماما مما في الجوهر، وربما تكون شراً على الشخص وهو الذي يظن أنه يحسن صنعاً.

وليس من معنى كلامي أني لا أعطي المظهر الخارجي لأي عمل، أو لأي شخص، ما يقتضيه ويستحقه من قيمة وأتجاهله بتاتاً، وإنما المراد هو التشديد على أهمية الإخلاص الباطن، فلنتذكر ذلك دائماً ولنستحضره عز وجل في قلوبنا في كل كبيرة وصغيرة، ولنحمل الرغبة بالتقرب إليه والفوز برضوانه على الدوام، وحينها سنفوز بالوصول إلى المعاني الأسمى من وراء هذه الحياة بأسرها.

مفاتيح الخير.. مغاليق الشر

لدي فكرة لطالما رددتها لإيماني العميق بها. عندما يكون بيدك مبلغ من المال، لنقل مئة دينار أو ألف درهم مثلاً، وتريد أن تتصدق به، فنصيحتي أن لا تفعل كما يفعل أغلب الناس، وهو القيام بتفرقة المبلغ على أكبر عدد ممكن من المحتاجين، وإنما أن تبحث عن محتاج واحد بعينه، يكون بحاجة ماسة لهذا المال، فتقوم بإعطائه كامل المبلغ دفعة واحدة.

مئة دينار أو ألف درهم أو ما يوازيها، عندما نوزعها على عشرين شخصاً أو عشرة أو حتى خمسة، فلن يصل إلى يد الواحد منهم في المحصلة إلا مبلغاً زهيداً جداً. صحيح أنه قد يكفيه للحصول على حاجة من الاحتياجات الإنسانية الأساسية، ولكن الأثر سيظل بسيطاً ومتواضعاً في النهاية وسرعان ما سيتلاشى، في حين أن المبلغ كاملاً، عندما يقع بيده سيكون له أثر أكبر بكثير، فهذا المبلغ الذي قد يراه البعض منا صغيراً جداً، يعادل في حقيقته راتب شهر كامل أو شهرين وربما أكثر، لأولئك الذين يعملون في العديد من الأعمال البسيطة المتواضعة، وسيعادل أكثر من ذلك بكثير لمن حرموا من فرصة الحصول على عمل.

ذات مرة، وفي جلسة صفاء جميلة، أسر لي أحد الأصدقاء ممن

يدرسون في القاهرة، بأنه وفي تلك الليالي التي كان يجد نفسه فيها مكتئباً أو واقعاً تحت ضغط نفسي لسبب من الأسباب، كان قد عود نفسه على القيام سراً بأمر غريب نوعاً ما.

يقول لي صديقي، ولن أكشف اسمه احتراماً لخصوصية الأمر وحتى لا أخرجه من تأثيره وألقه السحري، أنه كان يقصد جهاز السحب الآلي فيأخذ مبلغاً من المال، إما ألفاً أو ألفين من الجنيهات، بحسب ما يتيسر له حينها، ويذهب ليتجول بسيارته في الشوارع الجانبية المظلمة إلى أن تقع عينه على شخص يرى فيه الحاجة، ككناس أو بائع أو «شيال» بسيط أو ما شابه، فيذهب إليه ويعطيه المبلغ كله دفعة واحدة.

يضيف صديقي بأن سعادة ذلك الإنسان حينها أبعد بمراحل من أي قدرة بلاغية على الوصف، وأن شعوره هو وهو يشاهد تعبيرات وجه ذلك الإنسان وقد وقع بيده ذلك المال الذي قد «نزل عليه من السما» على حد التعبير المصري الصادق الجميل، كان دائماً يعادل الدنيا بأسرها، ويجعله يشعر بسعادة غامرة تعدّل مزاجه وتعيد له الراحة النفسية التي كان يفتقدها قبل تلك اللحظة.

هذه القصة الغريبة، جعلتني شخصياً أشعر بالانتشاء، وأرجو الله تعالى حقاً لصاحبي أجر ما كان يفعل، لكن دعوني هنا آخذكم إلى مستوى أعمق في ذات الموضوع. تأثير الواحد منا في حياة الناس من حوله، أمر قد يكون مر في أذهان الكثيرين، ولعل الغالب على تفكيرنا حينها أن تكون وسيلة التأثير مادية مباشرة، كمثل أن يكون

بالمال مباشرة، كقصة صاحبي التي ذكرت، أو بأي من الوسائل المادية الأخرى كمساعدة أحدهم على الحصول على وظيفة أو عمل أو فرصة للعلاج وهكذا، لكن أشكال وأنواع التأثير لا تتوقف عند هذا النوع ولا شك، فالإنسان، وحتى ذاك الذي تعوزه القدرة على تقديم المساعدة المادية الكبيرة والمباشرة للآخرين، يظل قادراً على التأثير على من حوله بأشكال غير مادية عديدة متنوعة، قد تكون في بعض الأحيان أبلغ أثراً وأعمق تأثيراً من الماديات.

إن الإنسان في الحقيقة، وطالما هو في تواصل وتفاعل مع الآخرين، والناس الأسوياء هم جميعاً في الغالب على هذه الحالة، يكون أشبه بالجسم المشع الذي يتوهج بإشعاعات تصل للأجسام المتصلة به. وهذه الإشعاعات وكما أن من المحتمل أن تكون إيجابية مفيدة، فإن من المحتمل أيضاً أن تكون سلبية مضرة. الإنسان ومن خلال كلماته وتصرفاته المباشرة وغير المباشرة بل وكذلك من خلال صمته وطبائعه وأخلاقه يؤثر على المحيطين به إما إيجاباً أو سلباً، فتراه قد يرفع من معنويات هذا وقد يجرح مشاعر ذاك، وقد يسعد هذا وقد يحزن ذاك، وقد يساعد هذا وقد يخذل ذاك، وقد ينصف هذا وقد يظلم ذاك، وقد يهدي هذا إلى الطريق القويم وإلى الخلق السليم وإلى التعامل الإنساني النبيل، وقد يضل ذاك عن سواء السبيل!

يا سادتي، إن الواحد منا، وكما أنه كتلة متأثرة بما يحيط بها طوال الوقت، وهذا ما لا نغفل عنه أبداً لأننا نشعر بهذه المؤثرات وهي تخترق أجسادنا ونفوسنا وتتغلغل فينا لحظة بلحظة في الغالب، فإنه

أيضاً كتلة مؤثرة بمن حولها، سواء أكان ذلك بوعي منه أو دون وعي، وهذا ما نغفل أو نتغافل عنه. ويصبح الأمر خطيراً جداً عندما يكون التأثير هذا تغييرياً جذرياً أو كبيراً على حالة وفكر وحياة إنسان بعينه، كزوج أو زوجة مثلاً، أو الأبناء أو الأصدقاء المقربين، أو أي شخص يرتبط بنا ارتباطاً وثيقاً لسبب من الأسباب.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «إن من الناس ناساً مفاتيح للخير مغاليق للشر، وإن من الناس ناساً مفاتيح للشر مغاليق للخير، فطوبى لمن جعل الله مفاتيح الخير على يديه وويل وحسرة لمن جعل الله مفاتيح الشر على يديه»، لهذا فنحن بحاجة حقاً لأن نجلس مع أنفسنا لنكاشفها، ونكشف أمامها عن دائرة التأثيرات الصادرة عنها طوال الوقت، فنضع أيدينا على الإيجابي منها لننميه ونقويه ونشعر بالسعادة والفخر إزاءه، ونضع أيدينا كذلك على التأثيرات السلبية الضارة التي كنا نطلقها، بوعي ودون وعي، باتجاه الآخرين، فنعترف بها ونعتذر عنها لأنفسنا وللآخرين بكل صراحة، ونشرع بمعالجتها والكف عنها. جعلنا الله وإياكم من مفاتيح الخير مغاليق الشر.

العلم في الراس مش في الكراس

منذ فترة وأنا جالس مع أبنائي، دار حديث حول ما يتمناه كل واحد منهم في حياته، فذهبوا يحلقون في كل اتجاه على أجنحة أمنياتهم وأحلامهم، وخلال استماعي لهم، باغتني ابني الأكبر بقوله: أنا أعرف ما هي أقصى أمانيك يا أبي، فقلت له: ماذا؟ فقال: أنا واثق بأنك تتمنى أن تحصل على كل كتب العالم!

أستطيع أن أخمن من أين جاء ابني بفكرة أن أمنيتي القصوى هي حيازة كل كتب العالم، فهو لا يشاهدني إلا وبيدي كتاب ما، ولا يراني داخلاً البيت أو خارجاً منه ومعي حقيبة أو كيس إلا وفيهما كتب، وكيف أني لا أستلم طرداً إلا وفيه كتب، ويشاهد كيف تمتلئ صالة البيت وغرفتي ومكتبتي بالكتب، من مختلف الأحجام والأشكال والألوان، لذلك فمن الطبيعي أن يدرك أني عاشق مغرم بها، وأنني ربما، أقول ربما، قد أتمنى حيازة كل كتب العالم، لكنني آمل ألا يراني شخصًا معقدًا مهووسًا!

إلا أن الحقيقة أن كمية الكتب التي يقتنيها الإنسان، لا تقدم دليلاً يمكن الركون إليه على أن صاحبها من القراء النهمين، أو من طلبة العلم النابهين، فكثير ممن يملكون مكتبات ضخمة تحوي العشرات والمئات وربما الآلاف من الكتب، هم من الأبعد عن القراءة،

وقصارى أمرهم أنهم يستمتعون بجمعها وتكديسها، إما كهواية بحتة، وإما كمظهر ووجاهة، وإما لأي سبب آخر، لكن هؤلاء، على سيئتهم، يظلون أفضل من غيرهم، فلعل الواحد منهم، حين يرحل عن الدنيا، سيخلف وراءه شيئاً يستفيد منه أولاده، هذا إن كان من هؤلاء الأبناء من جعل الله في نفسه حب القراءة، منتصراً بذلك على قهر الجينات التي أورثها له أبوه!

هذا الذي قلته، قد يكون معروفاً إلى حد ما، لكن غير المعروف كثيراً، هو أن كثيراً ممن يمارسون القراءة فعلاً ليسوا بقراء حقيقيين!

سيقول بعضكم كيف؟

والإجابة أن كثيرا ممن يمرون على السطور بأعينهم، ممن قد يقرؤون الكثير من المواد بشكل مستمر، لا يخرجون منها بأي حصيلة معرفية معتبرة، ولا تشعل في دواخلهم أي فكرة ذات قيمة، ولا يكون لهذه القراءات بعد ذلك أي انعكاس على منظومة تفكيرهم أو تصرفاتهم وسلوكياتهم، وبالتالي فإن عملية القراءة، قد صارت في حالتهم، أشبه ما تكون بممارسة ميكانيكية بحتة، دون ناتج كيميائي قادح في العقل والنفس والذات!

لهذه الفكرة صِرت - في الآونة الأخيرة - لا أستسيغ ذلك التركيز المحموم على ما يسمى ببرامج ودورات القراءة السريعة، دون أن يواكبها، بل يسبقها التركيز على أهمية أن يكون لفعل القراءة ناتج معرفي فكري تثقيفي حقيقي، وأن يكون التدريب والتمرين مركزين على هذا. أي أن تكون القراءة ذكية وليست سريعة فحسب.

منذ يومين سألني أحد الأصدقاء عن عدد الصفحات الأقصى الذي من الممكن أن أبلغه يومياً، فأخبرته، لكنني أضفت بعد ذلك بأن هذا الأمر ما عاد يعنيني كثيراً، فقد لا أتجاوز أحيانا في اليوم بضع صفحات من كتاب ما، وربما سطور، أتوقف عند ما فيها من أفكار لساعات طويلة، وقد تصبح زاد عقلي لفترة طويلة من الزمن.

هذه (الفكرة/الممارسة)، تجعلني اليوم أستطيع أن أتخيل أن تلك المقولة الشعبية بأن «العلم في الراس مش في الكراس»، صادقة إلى حد كبير، إن نحن نظرنا إليها من زاوية مختلفة عن الزاوية «الصعلوكية» التي لعله أطلقها من لا يريدون القراءة أصلا، من ألا فائدة من الكتب والتعلم.

نعم يا سادتي، إن «العلم في الراس مش في الكراس»، فلا قيمة لآلاف السطور والصفحات والكتب و«الكراريس» التي سيقرؤها الإنسان إن هي لم تخلف ثمرة حقيقية في رأسه!

الصلاة في داخل الروح

كنت أقرأ في كتاب «نبت الأرض وابن السماء» للدكتور محمد الأحمري، الذي أطل من خلاله على بعض اختيارات ونصوص الرئيس الأسبق علي عزت بيغوفيتش، ذلك العملاق السابق عصره، حول مسألة الحرية ورؤيته لآفاق الروح والفن، فاستوقفتني الفقرة التالية حول بيغوفيتش وهو يتحدث عن برنامج تلفزيوني رآه عن الزهور وما توحي به من عجائب وبديع صنع، فكتب يقول: «شعرت وقتها بقربي من الله أكثر من أي وقت مضى عن طريق الصلوات... إذا كانت الصلاة في الروح وليس في الكلمات والحركات، فإنني وفي أثناء مشاهدتي هذا البرنامج مارست أعمق الصلوات»... وبعد أن كتب عن الزهرة، ومكوناتها وطريقة عملها قال: «إن ذلك بالنسبة لي حدث ديني ممتاز، فالصلاة في داخل الروح وليس في خارجها، كان هذا صلاة حقيقية وصادقة أكثر من أي صلاة قمت بها في حياتي».

حين قرأت هذه الفقرات، استحضرت حديثاً دار بيني وبين صديق لي في رمضان حول صلاة القيام، حيث قال لي يومها إنه توقف عن الذهاب إلى صلاة القيام في المسجد، وحين سألته عن السبب، أجابني بأنه فقد القدرة على الخشوع هناك، مع جلبة الناس وحديثهم في آخر المسجد، وحركة دخولهم وخروجهم، وأنه وإن كان يدرك فضل

وأجر الصلاة في جماعة، فإنه صار يشعر بأنه يمارس حركة ميكانيكية فارغة من المضمون الحقيقي، لذلك استعاض عن ذلك بصلاته للقيام في هدوء بيته، وأنه صار يجد سكينة كبيرة وهو يقرأ من مصحفه بنفسه، ويتمعن في الآيات ويتفكر في معانيها.

لست هنا، في مقام التأييد أو المعارضة لما فعله صديقي، إنما مقصدي التوقف عند فكرة "الخشوع"، تلك الحالة الروحية التي يقترب فيها العبد من خالقه وينفصل فيها عن المادة، تلك الحالة التي عجز صديقي عن الوصول إليها في المسجد في صلاة القيام، وشعر بها في خلوته وانقطاعه في معتزله.

بيغوفيتش قفز بهذا المفهوم، أعني مفهوم الخشوع، نحو عمق أبعد ودلالة أكثر كثافة، حيث رأى أن كل حالة تدبر وتفكر في ملكوت الخالق وعظمة صنعه هي صلاة، لا أقول صلاة بمعناها المعروف طبعاً، إنما صلاة بمعنى الاقتراب من الله ومن عظمة خلقه وعظيم سلطانه ودفء رحمته وعطفه، وأن كل عمل خالص لأجل الخير الصرف، للناس وللأرض وما عليها، هو عمل يثيب الله صاحبه عليه، إما في الدنيا وإما في الآخرة، وإما فيهما معاً. وبالطبع فهذا الكلام لا يعني أن ذلك يغني الإنسان عن الصلاة المفروضة على المسلم، حتى لا يساء الفهم.

ومما يروى عن العباس - رضي الله عنه - أنه قال: «ليس لك من صلاتك إلا ما عقلت منها»، وهو القول الذي يتوافق مع ما ورد

عن النبي - صلى الله عليه وسلم - حين قال: «إن الرجل لينصرف؛ وما كتب له إلا عشر صلاته، تسعها، ثمنها، سبعها، سدسها، خمسها، ربعها، ثلثها، نصفها»، وهذا دليل على أن القيمة الحقة المستخلصة من الصلاة مرتبطة بتلك اللحظات التي يخشع فيها المرء لله عز وجل، وذات الأمر ينسحب بداهة على كل تفكر وعمل، فإن كان مرتقياً بالإنسان ومقرباً إياه إلى الله، فإنه مثاب عليه، وإن كان صادراً من المادة عبر المادة لأجل المادة، ولم يمر في قنوات الخشوع الروحاني، فإنه بلا مثوبة.

هذه المفاهيم المختلفة، تشير في مجملها إلى أن الاقتراب من الله عز وجل، ليس بظواهر الأعمال وهيئاتها الخارجية، إنما بما يبطن في صدور الناس وضمائرهم، وأن كثرة صلاة المرء في الظاهر، قد لا تعني عند الله الكثير، إن هي كانت خالية من الصلاة الداخلية، وهي ذاتها الصلاة التي يمكن أن يمارسها الإنسان في سائر أعماله وتفكراته. وحديث رسول الله عليه الصلاة والسلام، حين قال: "رب أشعث أغبر ذي طمرين، لا يؤبه له، لو أقسم على الله لأبره»، يقفز بنا أيضاً إلى جلاء أكبر في هذا الصدد، حيث يكشف لنا أن من الناس، من قد لا يؤبه له ويزدريه من حوله، وإذا به بنقاء روحه، وبخضوعه وبخشوعه لله، أي بصلاته الداخلية، من القرب لله أنه لو أقسم على الله لأبر بقسمه.

أدرك أن هذه المعاني قد لا تكون في ظاهرها جديدة على أغلب الناس، وأنهم يدركون أن "الأعمال بالنيات»، أي بباطن ما يضمره

المرء تجاهها، لكن هل ترانا نستحضر الفكرة في كل حين؟ وهل ترانا نستشعرها في كل عمل؟ وهل ترانا نمارس الصلاة الداخلية في سائر أمورنا، حتى أبسطها؟ وحتى لو كانت ببساطة التفكر في كيف خلق الله الزهرة؟!

يا سادتي، هذا هو السؤال... وهذا هو مدار الأمر كله!

حكاية «غسان» بائع الكتب

ألاعيب الذاكرة لا تنتهي، ولا تنفك تفاجئ صاحبها بقفزاتها إلى حيث لا يتوقع، لذا كانت مفارقة صارخة أمام وعيي أن تتداعى ذكرى ذلك المحل الضيق لبائع الكتب الوحيد في سوق الزبداني، ذاك الذي كان قابعا بين محال الأقمشة والأدوات المنزلية والتسجيلات الغنائية وألعاب الأطفال، ومطاعم الشاورما والفلافل والحمص، في ذات الوقت الذي كنت أدخل فيه واحدة من المكتبات الضخمة التي تكاد توجد في كل شارع من شوارع روما.

كثرة المكتبات في روما، وضخامتها بهذا الشكل المهيب، هو دليل واضح على أن هذه الشعوب، أعني الشعوب الغربية، هي شعوب قارئة بنهم، مهما حاول البعض منا أن يقلل من شأن هذه الحقيقة، وأن يتهم قراءاتهم بالسطحية والهامشية، وأنها روايات وقصص في غالبها، لأنه لا يمكن أن تنتشر المكتبات بهذا الشكل، إلا لأن هناك إقبالاً حقيقياً على اقتناء الكتب، وقوة شرائية مقنعة للتجار تبقيهم في هذا المجال.

ولا أظن أن لي حاجة لأستذكر ذاك الحديث المكرر بأن رقي هذه الشعوب وتقدمها مرتبطان بشغفها بالقراءة، وأن ابتعادنا في المقابل عنها، هو الذي جعلنا في ذيل الأمم، وفي قاع سلم الحضارات، أم أن هناك حاجة لتكرار هذا يا ترى؟!

على أي حال، لندع هذا ونعد إلى صاحبنا بائع الكتب في الزبداني، وكأني الآن فهمت سبب ذلك التعاطف الكبير الذي شعرت به نحوه، والذي أظنه نبع من شعوري بأزمتنا المرتبطة في يقيني بابتعادنا عن الكتب، وعن الثقافة بصورها المختلفة. تعاطفت مع الرجل، بالرغم من غلاء أسعار كتبه بعض الشيء، حيث كنت سعيداً وأنا أشتري منه دون مساومة، وكأني كنت أساهم بطريقة ما بدعم صموده وبقائه سابحاً عكس تيار كل المحال والمتاجر الأخرى التي كانت تندفع من حوله في الاتجاه المعاكس تماما.

الظريف أن هذا البائع، وحين دخلت محله للمرة الأولى، حاول أن يغريني بعناوين الكتب العربية الفضائحية الشهيرة، تلك التي تلعب على أوتار الثالوث المحرم الشهير، والتي تدور في أفلاك السياسة الممنوعة، والكتابات الإيروتيكية الصارخة والشاذة، والتي تحاكم الدين وتتشكك فيه بغير موضوعية، وكأنه يستجديني للشراء، وحين آنس برودي نحوها، وانصرافي إلى عناوين بعيدة عنها تماماً، وتصفحي لكتب من طراز آخر، تغير مسلكه تماماً، وتباسط معي، فتصاحبنا وصار، غسان، وهذا اسمه، يشكو لي همومه ومعاناته عبر السنوات للبقاء على قيد الحياة بائعاً للكتب، وإذا بنا نقضي الوقت نتحدث حول القراءة والثقافة وأزمتهما في العالم العربي، وغربة المثقف ومعاناة الكاتب وندرة القارئ.

يقول غسان: «إن بعض الزبائن وحين يدخلون لشراء كتاب ما، ويسألون عن سعره، يحملونه بأيديهم وهم يهزونه بأيديهم كمن يزن

بطيخة، فيحاولون مساومتي على سعره وكأن قيمته في وزنه وكمية أوراقه وما فيه من حبر وألوان»!

إذن فالوضع عندنا مزرٍ بلا شك، كما انتظار هبوط الإنقاذ والإصلاح من الساسة هو انتظار سيطول، خصوصا ونحن نشهد دائما ذات الضجة الباردة الباهتة حول الرقابة على الكتب وحول ما يجب منعه وما لا يجب.

لكن هذا لا يضايقني كثيراً في الحقيقة، لأني أدرك أن من يريد القراءة، ولديه تلك الحرقة المعرفية الحقة، فلن يعسره القفز فوق كل الحواجز الرقابة بألف طريقة وطريقة. نعم أدرك أن مسألة رفض الرقابة هي مسألة مبدأ، ولكنني اليوم أعيش همّ نشر المعرفة والثقافة بين عموم الناس، ممن لا تعنيهم الكتب الممنوعة بشيء، أكثر بكثير من عيشي همّ رفض الرقابة على الكتب كمسألة مبدأ!

أنا اليوم أؤمن بأن التغيير والإصلاح يبدأ من كل فرد على مستوى نفسه أولاً، وأن على كل إنسان أن يكون هو التغيير الذي يود أن يراه في العالم، كما قالها غاندي قبل عشرات السنوات، وبالفعل، فلو كنس كل واحد منا أمام بيته، لأصبح العالم بأسره نظيفاً، فلنبدأ بتثقيف أنفسنا أولاً، ولنقرأ... لنقرأ كثيراً جداً، حتى نصل إلى تلك المرحلة التي لا يكفينا فيها المتاح من الكتب، ونحتاج إلى كسر الرقابة.

لكل منكم كتابه!

معارض الكتاب هي بالنسبة لكثير من الناس، في هذه الناحية من العالم، تكاد تكون المرة الوحيدة التي سيزورون فيها أي محل لبيع الكتب طوال العام، مدفوعين بالتشجيع الذي يأتيهم من القراء المتحمسين، أمثالي، أو ربما من التركيز الإعلامي على هذا الحدث، على قلته بطبيعة الحال.

السؤال الدائم في كل المعارض السابقة، والذي سيتكرر هذا العام ولا شك، هو: ما هي الكتب التي تقترحونها للاقتناء؟

والحقيقة أني كنت دائما أحاول، وفي كل عام، أن أجهز قائمة منوعة لكتب أراها جديرة بأن تقتنى، فأنشرها في مدونتي على الإنترنت لتكون جاهزة لمن يطلبها، إلا أنني وبعدما تأملت في الموضوع، وجدت أن هذه الطريقة لم تكن صحيحة أبدا، وذلك لأكثر من سبب.

وأرجو أن لا تتسرعوا لفهمي خطأ، فلست ضد فكرة أن ينصح أحدهم أحدا بكتاب جيد، وأن يتحدث عن تجربته خلال قراءة هذا الكتاب، بل على العكس، أنا ممن يحبون قراءة هذا النوع من الكتابات، ويبحثون عنها. لكن ما أقصده هو الطريقة المتمثلة في تقديم مقترحات بأسماء كتب، عبر عرض عناوينها فقط، وربما طرف من معلومة عن

محتواها، وتقديمها للناس بعد ذلك وكأنها قائمة صالحة للجميع. أنا ما عدت أومن بهذا أبدا.

الكتاب في نظري، أي كتاب، هو مزيج من ثلاثة أمور: المحتوى، علميا كان أو فكريا أو غيره، ومزاج الكاتب ونظامه الفكري وأسلوبه، عندما قام بتحويل هذا المحتوى إلى صيغة مكتوبة، ومزاج القارئ ونظامه الفكري وكذلك أسلوبه، عندما قام بقراءة هذا المحتوى، وبالتالي فإن هذا المزيج سيكون دوما فريدا وخاصا بكل قارئ تجاه كل كتاب جديد ومختلف، وسيكون لذلك مختلفا، في الغالب، ما بين القراء تجاه الكتب المختلفة.

ويقولون في الحكمة بأن الإنسان لا يمكن أن يسبح في ذات النهر مرتين، قاصدين بذلك أن مياه النهر دوما متجددة، وأن الإنسان يستحيل أن يسبح في جزيئات الماء ذاتها التي سبح فيها في المرة السابقة. ويحلو لي بعد هذه السنوات الطويلة من السياحة في عالم الكتب، أن أقول إن القراءة كذلك، فأنت لا تقرأ ذات الكتاب مرتين أبدا، حتى ولو قرأته فعلا مرتين، وذلك لأنك حين تأتيه في المرة الثانية تكون قد جئت في الغالب بمزاج آخر، نتيجة لاكتسابك ذخيرة علمية وفكرية ونفسية جديدة، نبعت من تجاربك في الحياة، ومن قراءاتك الأخرى وغير ذلك، بل لعلها تكون قد نبعت من الكتاب ذاته عندما قرأته في المرة الأولى، ففتح في عقلك وخيالك ونفسك آفاقا أرحب، نحو أفكار وأمور لم تكن موجودة عندك في السابق، أو لعلها كانت كامنة فتحررت، فصارت جسرا مهيأ لإيصالك نحو ما هو أبعد منها.

لهذه الأسباب، ومن تجربتي الشخصية، وكذلك من مشاهدات كثيرة وملاحظة للقراء من حولي، وكيف أنهم لطالما كانوا يختلفون في آرائهم تجاه الكتاب الواحد، وكيف أن هناك من عشقوا وأشادوا كثيرا بكتاب ما، لأجد في الوقت ذاته من لم يحبوه وربما كرهوه وذموه، صرت على قناعة راسخة بأن الأفضل كثيرا من أن أقدم قائمة بأسماء كتب مقترحة للاقتناء من معرض الكتاب هذا أو ذاك، هو أن أنصح أن يذهب الشخص بنفسه إلى المعرض، وأن يعطي نفسه فرصة للتصفح والتعرف على ما سيوافق هوى نفسه من الكتب.

ولا مانع عندي من أن يذهب الشخص مع غيره يومها، ولكن ليحرص على أن يكون هناك، بقدر الإمكان، في خلوة مع الكتب عند قيامه بالتعرف عليها لاختيار ما سيحبه منها، فهو من سيقوم بقراءتها لا غيره، والأمر منوط في الأول والآخر بالحب، والحب دوما كان هو المفتاح الذي يفتح أصعب المغاليق. الكتاب الذي ستحبه ستقدم على قراءته، والكتاب الذي لن تحبه لن تقرأه.

ليذهب الواحد إلى معرض الكتاب، وليصافح الكتب ويتصفحها بهدوء وروية. لينظر إلى العنوان ويتعرف على المؤلف، إن كان قد كُتب عنه شيء على غلاف الكتاب، ولينظر في الفهرس ليتعرف على المحتويات، وليقرأ المقدمة على عجالة ليعرف ما يريد الكاتب من كتابه، وليقفز بعدها بين فصول الكتاب، فيقرأ فقرات كاملة من مختلف الصفحات، ولينظر حينها إن كان فهم المراد واستساغ الأسلوب فأحب الكتاب أم لا، فإن كان أحبه اقتناه، وإلا وضعه على الرف وقصد غيره،

بغض النظر عما ناله الكتاب من مديح أو ذم، سواء من الصحافة أو القراء.

هذه العملية لن تستغرق بعد إجادتها، إلا دقائق معدودة مع الكتاب، وستعفي الإنسان من شراء تلك الكتب التي لطالما اكتشف أنها غير صالحة للقراءة، بعدما اشتراها.

والأمر الآخر هو عدم الاندفاع كذلك وراء إغراء الكتب الجديدة، فليس كل كتاب جديد سيكون جيدا بالضرورة، بل علينا دائما أن نطبق أسلوب المصافحة والتصفح ذاته، لنرسم صورة عن أي كتاب قبل اقتنائه، سواء أكان جديدا أو قديما.

هذه كانت نصائحي للقراء القادمين الجدد إلى عالم القراءة، وأما السابقون، فهؤلاء في ظني قد شقوا دربهم، وصاروا يعرفون ما يريدون تماما، أليس كذلك؟ أتمنى ذلك.

الأميات الأربع!

الأميات عبر العصور أربع: أمية القدرة على القراءة والكتابة، وأمية القدرة على التحدث باللغة الإنكليزية، وأمية القدرة على استخدام الحاسوب، وأم الأميات، وأصعبهن قاطبة في قناعتي، أمية القدرة على التفكير السليم.

فأما أمية القدرة على القراءة والكتابة، فهي أمر بالغ الأهمية ولا شك، فمن لا يستطيع فك الخط المكتوب اليوم، والتعبير عن نفسه برسم الخطوط المقروءة على الأوراق فاقد لأداة أساسية من أدوات الاتصال بالعالم من حوله، خصوصا في عالم أضحى يعتمد اعتمادا كليا على التعبير كتابة في كل مناحيه.

وأما القدرة على التحدث باللغة الإنكليزية، على وجه الخصوص، فقد تجاوزت اليوم مرحلة القيمة الكمالية، والوجاهة الاجتماعية، ووصلت إلى مرحلة الضرورة الحياتية، فبعدما كان الإنسان ليس بحاجة لاستخدام هذه اللغة إلا عند سفره إلى الخارج، غدت أغلب التعاملات والمحادثات، الرسمية وغير الرسمية منها، تعتمد اعتمادا كبيرا على هذه اللغة،.حين صارت الإنكليزية لغة التقنيات والتطورات التي تحيط الإنسان من كل مكان، ولا يكاد يعيش دونها، سواء رضي بذلك أم رفضه.

وأما القدرة على استخدام الحاسوب، والأجهزة المشابهة له من هواتف ذكية وغيرها، فهي قدرة تتزايد أهميتها يوما بعد يوم، بعدما تطورت استخدامات هذه الأجهزة المدهشة وتنوعت، وما عاد استخدامها حكرا على المتخصصين ومحترفي هذه التقنيات، بل صارت متاحة ومبذولة للجميع، بل موجهة في غالبها لعموم الناس، وصار من المألوف اليوم أن ترى شيخا عجوزا، وهو مستغرق استغراقا عميقا في تصفح الإنترنت عبر كمبيوتره الشخصي مثلا، في حين أنه كان من النادر أن ترى مشهدا كهذا منذ عدة أعوام، أو أن ترى كثيرا من الناس يتراسلون ويتواصلون ويتصفحون الإنترنت عبر هواتفهم الذكية بتقنياتها العصرية الحديثة، التي كان يراها البعض معقدة جدا قبل سنوات بسيطة.

ولكن أم الأميات، وأصعبهن جميعا، فهي ما أسميها أمية القدرة على التفكير السليم. يمكن للإنسان أن يتعلم القراءة والكتابة، حتى لو تقدم به العمر، بل ويمكن له أن يعيش حياته دون تعلمها معتمدا على الآخرين لتصريف أموره، على استحياء، ويمكن له كذلك أن يتعلم التحدث بالإنكليزية، ولو شيئا يسيرا منها، وكذلك كثيرون هم من تعلموا مبادئ استخدام الحاسوب، عندما أدركوا أهميته، لكن أمية التفكير السليم هي الأهم والأخطر من بين هذه قاطبة لأن أغلب الناس لا يدركون معناها ولا يستشعرون فقدها ناهيك عن الحاجة إلى تعلمها.

تعثُّر كثير من الناس من حولنا في حياتهم، وتعرقُل مسيرة إنجازهم، وتصدُّع كثير من علاقاتهم الاجتماعية، لا يعود إلى أميّتهم

في القراءة أو الكتابة، أو جهلهم الحديث بلغة ثانية، أو عجزهم عن استخدام الحاسوب، في المقام الأول، على ما لهذه الأمور من أهمية بأقدار متفاوتة في الظروف المختلفة لكل حالة، إنما لعدم قدرتهم على التفكير السليم.

إن عدم القدرة على اتخاذ القرار الصحيح والرد المناسب في الوقت الصحيح المناسب، وعدم القدرة على ترتيب الأولويات في العمل والبيت والعلاقات الاجتماعية والحياة عموما، وعدم القدرة على إدارة الوقت وحفظه، وعدم القدرة على التواصل مع الآخرين بشكل سليم ناجح، وحتى عدم قدرة الإنسان على إدراك حاجته واتخاذه للقرار بمعالجة أميته في القراءة والكتابة، وتعلم اللغة الثانية والحاسوب، وما شابه، هي ما تشكل في مجموعها عدم قدرته على التفكير السليم، وهي ما تقوده إلى الفشل في حياته.

ما أكثر من يتقنون القراءة والكتابة، والحديث بالإنكليزية، وربما بلغات عديدة، واستخدام الحاسوب وكثير من التقنيات باحتراف وتمكن متقدم، لكنهم فاشلون ومتعثرون في حياتهم على أكثر من صعيد، لأنهم يعانون قبل هذا كله أمية القدرة على التفكير السليم، وهم لا يشعرون!

إلا أن أهم ما في سائر الأمر، وخلاصته الصافية، هو أن هذه الأمية ليست داء لا شفاء منه ولا هي برمجة عقلية جبرية لا فِكاك منها، بل هي أمية قابلة للمحو والتغيير من خلال التعلم والتدرب

بسهولة نسبية، والوسائل لذلك متعددة متاحة. لكن كل علاج، ومنها علاج هذه المشكلة، لا بد أن بالإدراك الشخصي، أي بإدراك المرء لوجود المشكلة عنده، فليتوقف كل واحد منا من اندفاعه في طاحونة هذه الحياة، ولينظر إلى نفسه وحياته وليستعن بصديق عارف راجح الرأي، وليتساءل: هل أنا في مشكلة؟!

إنه الموت يا سادة!

بالرغم من كل حرارة وصدمة خبر الموت، إلا أن ما يثير الاستغراب دوما هو تلك السرعة التي يتجاوزه بها الناس، ولا أعني هنا أن الناس لا يظلون أسرى لذكرى ميت اختاره الله فليس هذا من ديننا بشيء، وإنما مقصودي هو أن الناس سرعان ما يتجاوزون الاعتبار من هذا الحدث الجليل المهيب بدلالاته والثقيل على النفس بوطأته.

منذ مدة كنت في المقبرة لحضور جنازة أحد الأحبة، وبينما كنا وقوفا في المصلى بانتظار مقدم الجنازة للصلاة عليها، وجدت الناس وقد انشغل أغلبهم في شتى الأحاديث الجانبية، وكأنهم في مناسبة اجتماعية عامة!

كثير من الناس اليوم فقدوا الإحساس بمهابة الموت وعبره ومعانيه، وصار الواحد منهم لا يتورع عن الانخراط في الحديث الباسم، بل الضاحك أحيانا، حتى وهو في مجلس العزاء، فضلا عن عدم التورع عن الحديث بالهاتف النقال، دون قطرة من وجل أو خجل، ودون أدنى مراعاة لمشاعر أهل الميت الذي يفترض أنه قد جاء لتعزيتهم!

للموت مهابة يا سادتي، وفي كل مرة أتلقى فيها خبر موت إنسان، قريب أو بعيد، أشعر وكأن الهواء ينشفط من حولي، وكأن الزفير

يحتبس في صدري، كمن تلقى لكمة بقبضة من حديد في أعلى معدته. وفي كل مرة أذهب فيها معزيا لأحد، لا أستطيع إلا أن أجلس صامتا مطرقا منكفئا على أفكاري، متذكرا حالي ومعددا خطاياي، غير آمن على نفسي أن يكون اسمي هو القادم على لائحة الموتى، ليقيني بأن ليس أحد منا في مأمن من سهم المنايا، وها نحن نشهد كل يوم رحيل شخص من معارفنا أو أقربائنا أو أصدقائنا أو أحبتنا بلمح من بصر، ولا اعتبار هنا لصغير أو كبير، أو لصحيح أو عليل، أو لغني أو فقير، فالموت يختال بيننا يقبض الأرواح بلا هوادة، تسوقه حكمة تفوق إدراكنا نحن الضعفاء.

إنه الموت يا سادة، وليس منا من هو في مأمن، فاعتبروا يا أولي الألباب!

بكلمتين... بكلمة... بكلمتين!

سأحكي لكم قصة شهيرة تتكرر في عالم الإدارة، وتنسب إلى مصادر مجهولة حسب الكتب والمواقع الإدارية المتعددة، ولا أستبعد أنها مختلقة وإن كانت جميلة ومفيدة جدا!

تقول القصة إن مراسلا صحفيا سأل مدير بنك كبيرا ناجحا عن سر نجاحه، فأجابه مدير البنك قائلا: سأجيبك بكلمتين، «بالقرارات الناجحة»، فقال له الصحفي، وكيف تمكنت من الوصول إلى هذه القرارات الناجحة يا سيدي؟ فأجابه المدير قائلا: سأجيبك بكلمة واحدة، «بالخبرة»، فقال له الصحفي وكيف تمكنت من اكتساب هذه الخبرة؟ فقال له: سأجيبك بكلمتين، «بالقرارات الخاطئة»!

قد ينظر بعضكم إلى القصة على أنها لم تأت بجديد، لكنها في الحقيقة أعمق بكثير من ظاهرها البسيط الظريف، فالحقيقة أن كل حياة الإنسان بمجمل تفاصيلها وصولا إلى دقائقها، تشكلها القرارات المتتالية، سواء أكانت كبيرة وحساسة وعميقة، أو كانت قرارات بسيطة روتينية، كتلك القرارات اليومية التي يتخذها الإنسان طوال يومه.

هل آكل هذا أم لا؟ هل أنام أم لا أنام؟ هل أمارس الرياضة أم لا؟ هل أسافر أم لا أسافر؟ هل أدرس أم لا؟ هل أقبل هذه الوظيفة

أم لا أقبلها؟ هل أستقيل وأذهب للقطاع الخاص أم أظل في القطاع الحكومي؟ هل أستثمر في هذه الفرصة المالية أم لا؟ هل أقترض أم لا أقترض؟ هل أشتري هذه السيارة الغالية بالأقساط أم لا؟ هل أتزوج هذه المرأة أو لا أتزوجها؟ هل أفعل هذا الشيء أو لا أفعله؟ هل وهل وهل؟ هذه الأسئلة، وعشرات الأسئلة الأخرى المبتدئة بكلمة «هل» على مر حياة الإنسان، هي التي تشكل حياته وترسم مسيرتها وتحدد نتائجها ووجهاتها.

وتطوّر حياة الإنسان، وارتقاؤُه على سلم الحياة، عبر هذه الخريطة التي يرسمها هو بنفسه من خلال قراراته الكبيرة والصغيرة، رهين بمقدار ما يتحصل عليه من خبرات يكتسبها عبر قراراته التي ستعود عليه بنتائج إيجابية وكذلك تلك التي ستعود عليه بنتائج سلبية، وهي الأهم في نظري لأنها هي الجحور التي يُلدغ منها فيتعلم!

لكن المفارقة الإنسانية المضحكة، أن كثيرا من الناس لا يلقون لهذا بالا، فتسير حياتهم بالدفع الذاتي، وكأنهم ريش في مهب الريح، وكأنهم لا يبالون على أي أرض وقعوا وفي أي ناحية صاروا، لكن الحقيقة أنهم يبالون، بل يبالون كثيرا بما تؤول إليه أحوالهم، حتى لو أوهموا أنفسهم بعكس ذلك، والدليل أنا نراهم مستغرقين في الشكوى والتذمر من كل شيء وأي شيء يحيق بهم، والذي هو في غالبه من كسب أيديهم، أو سأقول أنه من كسب قراراتهم غير السليمة.

رسالتي هنا هي أن حياتك أيها الإنسان بيدك، وإن ظهر لي من

سيقول إن حياة الإنسان محكومة في نهاية المطاف بقدر الله، فسأقول له نعم، ولكنه بقراراته وحسن اختياراته وتعلمه من تجاربه سيفرّ من قدر الله إلى قدر الله، كما قالها يوما الفاروق عمر بن الخطاب، فأحسنوا اتخاذ القرارات وخططوا لحياتكم، لأن من يفشل في التخطيط لحياته فقد قام في الحقيقة بالتخطيط، وعن سبق إصرار وترصد، للفشل!

الأفكار ملقاة على قارعة الطريق

قال الجاحظ قبل مئات السنين إن الأفكار ملقاة على قارعة الطريق، وحين واجهت هذه العبارة للمرة الأولى، كنت أتساءل عن كيف يكون ذلك؟ وكيف تكون الأفكار ملقاة على قارعة الطريق، في حين أن الفاشلين في هذه الحياة أكثر من الناجحين فيها؟!

وسارت الأيام، وأخذت مني وأعطتني، وأخذت منها وأعطيتها، فتعلمت منها، شيئا فشيئا، أن النجاح يطير بجناحين... جناح الفكرة الرائدة المتميزة، وجناحا آخر، أهم، هو جناح الهمة العالية والحماس المتصل لوضع هذه الفكرة محل التطبيق. حينها، وحينها فقط، أدركت ما كان يريده ذلك العظيم الجاحظ!

إن الأفكار الرائعة الجميلة، بالفعل كثيرة جدا، حتى كأنها اليوم قد صارت ملقاة على قارعة الطريق، وكثيرون هم أصحابها من حولنا، فكم من مرة رأيت من يقول لك عندي فكرة؟ مرات عديدة ولا شك، ولكن كم من مرة رأيت من يقول عندي فكرة، وبدأت بالفعل بتطبيقها والعمل على تحقيقها؟ القليل... بل لعله القليل جدا!

لذلك صدق الجاحظ يا سادة...

إن الأفكار ملقاة فعلا على قارعة الطريق، لكن الناجحين حقا

هم من يملكون تلك الهمة وذلك العزم لوضع "التفكير والكلام" محل "الفعل"، بل إن الناجحين حقا، وهذه هي الفكرة الأهم من كل ما سبق، لم يكونوا دائما هم أصحاب الأفكار الناجحة، بل حسبهم أنهم كانوا أصحاب الهمة العالية واليقظة الحادة ممن أحسنوا التقاط الأفكار الجيدة الواعدة من حولهم... التقطوا فكرة أو اثنتين أو ثلاثا، من عشرات الأفكار التي يلقيها قليلو الهمم على قارعة الطريق يوميا، فجعلوا منها أشياء عظيمة... والتاريخ يدلنا على كثير من المخترعات العظيمة التي جاءت بهذه الطريقة، ولقد صدق أمير المؤمنين علي بن أبي طالب رضي الله عنه حين قال: يطير المرء بهمته كما يطير الطائر بجناحيه!

لقائي مع الحسين بن علي!

دعيت لحضور منتدى الإعلام العربي الذي عقد في دبي في العام 2011م، والتقيت هناك، بطبيعة الحال، بأغلب الأسماء اللامعة في عالم الصحافة العربية، وجلست مع كثير من أصحابها، واستمعت لهم وحادثتهم وتناقشت معهم، وبالطبع كان فيهم المتميزون العميقون الجميلون، وفيهم من هم أقل من ذلك بكثير، إلا أن المفارقة هي أن انبهاري وتأثري الأكبرين كانا في مكان آخر بعيد تماما عن المؤتمر وشخوصه ولقاءاته، وبالضبط في مدة لم تتجاوز دقائق معدودة قضيتها مع سائق تاكسي حملني في واحدة من تنقلاتي.

شدني سائق التاكسي الباكستاني، والذي اسمه الحسين بن علي، منذ الوهلة الأولى حين حياني بلغة إنكليزية مميزة، وسألني عما إذا كنت سعيدا هذا اليوم! وحين يسألني شخص ما عن «السعادة»، متجاوزا نمطية السؤال المكرر عن الصحة، أضع احتمالا ابتدائيا بأن هذا الإنسان قد يكون لديه شيء مختلف، فأجبته لأختبره: أنا سعيد جدا، لأن أهم شيء للمرء في هذه الدنيا أن يدرك أن سعادته بيده، فلا يسمح لأي شيء مما حوله أن يسرقها منه، وإلا صار ريشة في مهب رياح الظروف. أجابني وهو يبتسم بأني مصيب، وأنه يعيش كذلك حالة من السعادة والاستقرار النفسي والسلام مع ما حوله لأنه يدرك مدلول كلمة «التفكر»، الذي جاء في الآية: «ويتفكرون في خلق السموات

والأرض»، وأكمل ليشرح لي سعادته الأسرية مع زوجته وأبنائه وفرحته الكبرى بابنته الصغيرة فاطمة التي يرى بهجة الدنيا في عينيها.

أثارني اختلاف الرجل، فسألته عن التعليم الذي تلقاه، فأجاب بأنه يحمل شهادة جامعية في الشؤون الدولية بالإضافة إلى شهادة تخصصية ثانية، ومرة أخرى قررت أن أختبره، فسألته هل هذه الشهادة هي ذاتها شهادة العلوم السياسية، فأجابني بأنها مرتبطة بها بشكل من الأشكال، إلا أنها تهتم في المقام الأول بدراسة الظواهر الدولية، والبحث في أسبابها الجذرية، وتحليل نتائجها اللاحقة!

أدهشني الرجل، فقلت له كيف انتهيت مع هذه الشهادة إلى هذه الوظيفة، فقال إنه وجد هذه الوظيفة من خلال إعلان للتوظيف نشر في باكستان، لأنه لم يجد عملا في بلده، وأنه يحدوه الأمل في أن ينتقل منها إلى أخرى حين تتحسن الظروف، فهو يؤمن بضرورة أن يكون داخل نظام العمل حتى يتمكن من القفز من قطاع إلى قطاع، وألا يبقى خارجه لأن الأمر سيكون حينها صعبا جدا «وهذه عبارته بالضبط»، إلا أنه بعدما وصل إلى دبي منذ عام ونصف، حصلت الأزمة الاقتصادية، مما جعل الأمور أصعب قليلا لكنه واثق من تحسنها، ثم عرج للحديث عن الأزمة الاقتصادية وآثارها في دبي، وجدوى المعالجات التي تتم، وأي القطاعات أكثر تأثرا من غيرها واسترسل في ذلك!

تحت وقع الدهشة المتزايدة، طلبت منه أن يتجول بي في دبي ليريني معالمها، وأنا راغب فقط أن أستمع إليه أكثر، فأخذ يجول،

ويصف ما يصادفنا من معالم وأبنية، ولكن كذلك بشكل مختلف، حيث كان يتحدث عن العلامات والفروقات الهندسية والمعمارية بشكل لم أكن لأتخيل أن يصدر عن سائق تاكسي. جرنا الحديث بعدها إلى ذكر الحضارة الهندية، فوصل بي بحديثه إلى قصة لابنة أحد المهراجات كانت تكتب الشعر، وحاول أن يترجم لي قصيدة من قصائدها، فأنشد يقول: بقطرة من بعد قطرة يكون المحيط، وبحبة رمل من بعد حبة رمل تكون الأرض، وبنبضة حب من بعد نبضة حب يكون الإنسان!

وصلت إلى وجهتي، وترجلت من سيارة الحسين بن علي، وأنا أقول لنفسي: يا لها من حياة مثيرة هذه الحياة، تفاجئك بما لا يمكن أن تتخيله في أغرب الأماكن. من يتخيل حكيماً من بلاد الهند يقود تاكسي في دبي؟!

أنا... ولحظة الموت!

كان هذا الموضوع حبيسا في داخل نفسي منذ مدة ليست بالقصيرة، فقصتها التي لا يعرفها إلا المقربون مني، تعود إلى بضعة شهور مضت، ولكنني في كل مرة كنت أنوي الكتابة عنها أجدني وقد ترددت وتخاذلت، ربما لمهابتها أو لغرابتها، أو ربما لعجزي عن الإمساك بالخيط الوثيق الذي يمكن لي أن أنفذ إليها منه!

في الصيف الماضي، وأثناء إحدى النزهات العائلية على البحر، وبينما كنت أقود دراجة مائية أو ما يسمونه بـ "الجت سكي»، انقلبت بي بعدما اصطدمت بها موجة مباغتة وأطاحتني من فوق ظهرها، بالرغم من أني لم أكن مسرعا، بل لعلي كنت أقرب إلى الوقوف مني إلى الحركة.

كان الحدث مفاجئا جدا، وسريعا، ففي لحظة وجدتني وبلمح البصر تحت الدراجة التي صدمتني حافتها أثناء السقوط، وإذا بي أندفع إلى العمق محاطا بالظلام الذي تغشى بصري، ومأخوذا بصوت قرقرة الماء المكتومة التي ما كنت أسمع شيئا غيرها من حولي، وذلك التيار الضاغط الذي كان يسحبني نحو الأسفل!

وبالرغم من أني قرأت الكثير عن أناس عاشوا لحظات كهذه،

واجهوا فيها لحظة الموت، فإني لم أجد ما كانوا يشبِّهونه دائما بمرور شريط سينمائي لكل لحظات حياتهم، ولعبور صور الأشخاص الذين أحبوهم وعرفوهم وتلك الأحداث المفصلية التي عاشوها من أمام أعينهم، فما شهدته وعشته كان بعيدا كل البعد عن هذا، بل أعترف أنه لم يمر من أمام عيني شخص أو مشهد محدد، بل كنت أنا ونفسي وأفكاري والموت من حولنا.

كنت لحظتها غارقا في البحر، وفي أعماق تلك الفكرة الكاسحة التي أطبقت على أنفاسي، حيث عشت شعورا طاغيا بسخافة الموقف، وأخذ سؤال حاد يصيح في رأسي: «أهكذا يموت الإنسان؟ أهكذا بكل بساطة وبهذا الشكل المفاجئ؟ بلا مقدمات ولا علامات ولا إشارات»؟!

لم يستغرق الموقف بأسره إلا ثوان معدودة، فسرعان ما وجدتني أركل الماء من تحتي وأنحرف عن حاجز الدراجة الذي كان فوقي، مندفعا نحو السطح، لأستنشق الهواء بكل ما اتسعت له رئتي، لكن ذلك الموقف الآن يعدل دهرا كاملا في ذاكرتي، وهول تلك اللحظة الممتدة ومهابتها لا يزال عالقا في كل تلافيف عقلي، واليوم وحتى الساعة وحين أتذكرها، لا يزال لا يطبق علي سوى ذلك الصوت المكتوم وذلك الضغط الخانق، وذلك الشعور الذي لفّ اللحظة بأسرها بتفاهة كل شيء، وكيف أني كنت أقول لنفسي وأردد بلا توقف: وكيف أرحل وأنا لم أنتهِ من هذا ولم أنتهِ من ذاك، ولم أفعل هذا ولم أفعل ذاك، وكيف كنت مأخوذا بمحاسبة نفسي بأني لن أخلف قيمة حقيقية ورائي وأنا راحل الآن!

تلك اللحظات الثقيلة، وموج تلك الأفكار الذي أغرقني حينها، صارت جميعها منذ تلك اللحظة، هاجسي وغذاء عقلي يوميا، فقد غدوت مأسورا طوال الوقت في التفكير في لزوم أن أترك خلفي رصيدا حقيقيا، من العمل والعطاء، يؤهلني لأن يذكرني الناس بخير من بعد رحيلي، وأن هذا الشيء هو الذي سيجعلني مستحقا لرحمة الله وعطفه بأني كنت فردا صالحا له قيمة ونفع للناس في هذا العالم.

إن الناس شهود الله في أرضه، وآمل لذلك أن يذكرني الناس بخير من بعد رحيلي، عسى أن يكون ذلك شفيعا لي عند ربي. أسأل الله لي ولكم حسن الخاتمة.

يطير المرء بهمته كما يطير الطائر بجناحيه!

عندما تريد أن تكون سعيدا وناجحا فعليك أن تعيش وتستمتع بالحاضر، عليك أن تركز على ما هو إيجابي في حاضرك، وأن يكون هدفك الذي تسعى إليه دائما نصب عينيك حتى تستطيع أن تحدد الشيء الأكثر أهمية والأجدر بالانتباه من كل ما يواجهك.

ولكي تجعل حاضرك أفضل من ماضيك، فارجع إلى تجاربك وتعلم منها، وافعل الأمور بطريقة مختلفة عن السابق لتصل إلى نتائج مختلفة، ولكي تجعل مستقبلك أفضل من حاضرك، وصولا إلى أهدافك فعليك بالتخطيط، يجب أن تخطط بوضوح، ولا تتردد وابدأ على الفور بتطبيق تلك الخطط، وتذكر دائما أن الماضي لا يساوي الحاضر... والحاضر لا يساوي المستقبل.

كانت هذه الأفكار المكثفة هي خلاصة ما أورده الدكتور سبنسر جونسون في كتابه الجميل «الهدية». يقوم الدكتور جونسون في هذا الكتاب الصغير الحجم، الكبير الفائدة، بسرد قصة طريفة تحمل في طياتها الكثير من المعاني الرائعة والمهمة، فهو يعلم قراءه كيف يصلون إلى الراحة والسلام الداخلي وكيف يكونون أكثر إنتاجية في حياتهم وأكثر غنى وعطاء في علاقاتهم، وكيف يجدون ما هو مهم في حياتهم وحياة مَن يعيشون معهم ويحيطون بهم، وذلك من خلال فهم الماضي

والحاضر والمستقبل، وإدراك أهمية كل مرحلة.

كتاب "الهدية» كما يعرضه الدكتور جونسون عبارة عن قصة بسيطة تروي تجربة شخصية في الوصول إلى السعادة والتفوق، لكن أجمل ما في الكتاب أنه يذّكر الإنسان بأنه هو الوحيد الذي يمكنه منح نفسه هذه الهدية، حيث أن التغيير للوصول إلى النجاح يجب دائما أن يبدأ من النفس، ولا يمكن أن يتحقق ما لم تتوافر الإرادة الذاتية الدافعة له.

على الإنسان أن يتذكر دائما أن الناجحين والعظماء والأكثر تفوقا لم يكونوا بالضرورة الأكثر ذكاءً ولا الأكثر علما ولا الأكثر قوة، بل كانوا دائما الأكثر همة، والأكثر تركيزا على أهدافهم، والأكثر انشغالا بتحقيقها، كانوا لا ينتظرون الظروف لتمنحهم النجاح على أطباق من فضة، ولا المقادير لتطعمهم التفوق بملاعق من ذهب، بل كانوا منشغلين دوما بالعمل لارتقاء سلم النجاح.

هذه سنة كونية، لا تفرق بين مسلم وغير مسلم، ولا تعطي للمسلم تميزا عن غيره إلا إن هو قدّم من عرقه وتعبه وجهده كل ما يستطيع لينال النجاح.

على من أراد أن ينجح ويرتقي، أن يخفق بجناحيه بأشد ما يستطيع، عليه أن يعمل همته من دون كلل أو ملل، أما من جلس وندب حظه وألقى باللائمة على الظروف وعلى الحظ وعلى الآخرين، فقد اختار الفشل برغبته.

المعلم الأميركي الراحل روبرت كولبير قال يوما: «إن لكل واحد منا نصيبه من الحظ السيئ والحظ الجيد، لكن ذلك الإنسان الذي يثابر ويستمر في الصمود خلال أيام الحظ السيئ، هو نفسه الذي سيجده الحظ الجيد حين يأتي»، إن النجاح في حقيقته هو الناتج الحتمي لتلك الجهود المستمرة والمتراكمة والتي نبذلها يوما بعد يوم بلا انقطاع.

تمنياتي للجميع بالنجاح، والسعادة دائما.

جسِّد حلمك!

روى القصة التالية المؤلف المعروف ستيف تشاندلر، في كتابه الشهير «مئة طريقة لتحفيز نفسك». يقول تشاندلر: لم يكن «آرنولد شوارزنغر» قد اشتهر حتى عام 1976 عندما تناولت معه الغداء في أحد المطاعم في مدينة تكسون في ولاية أريزونا، ولم يكن هناك شخص في المطعم يعرفه. وقد كان شوارزنغر متواجدا في هذه الولاية لرعاية فيلمه «ابق جائعا»، وهو الفيلم الذي لم يحقق الإيرادات المرجوة. وكنت وقتها محررا صحفيا أكتب عموداً رياضياً لمجلة «تكسون سيتيزن»، وكلفت من قبل المجلة بأن أقضي يوماً كاملاً معه لأكتب مقالاً عنه، باعتباره بطل كمال أجسام سابق.

ولم أكن يومها أحمل أي فكرة كبيرة عمن يكون أو من سيكون، ولكن لم يكن أمامي سوى قضاء ذلك اليوم معه بعدما كلفتني المجلة بذلك. إلا أن هذه المهمة الصحفية التي قمت بها آنذاك دون حماس، انتهت لتكون واحدة من المهام الصحفية التي لن أنساها أبدا، وخصوصا تلك الساعة التي قضيتها معه في تناول الغداء، حيث أخرجت كراستي وأخذت أوجه له بعض الأسئلة التي كنت جهزتها سابقا لأجل المقال، وأثناء الطعام وفي لحظة معينة سألته بشكل عارض: أما وقد اعتزلت رياضة كمال الأجسام، فما الذي تنوي فعله الآن؟

فما كان منه إلا أن أجابني بصوت هادئ، كما لو كان يخبرني عن بعض خطط سفرياته العادية: إنني أنوي أن أكون النجم رقم واحد في هوليوود!

آرنولد شوارزنغر، لم يكن يومها الشخص البسيط ممشوق القوام الذي نعرفه الآن، فقد كان ضخم الجثة وممتلئاً جدا، ولم أستطع أن أرى ما يقوله منطقياً أبدا، ومحاولا في ذات الوقت أن لا أظهر أمامه صدمتي وذهولي مما قال، خصوصا أن محاولته السينمائية الأولى لم تبشر بالكثير يومها، بالإضافة إلى أن لهجته النمساوية الواضحة وبنيته الضخمة التي تفتقر إلى الحركة والمرونة، ما كانتا لتوحيا أبدا بأن مشاهدي السينما سيتقبلونه سريعاً، لكنني استطعت في النهاية أن أظل هادئا مثله وأسأل: وما هي خطتك لأن تكون النجم الأول في هوليوود؟

أجابني وبذات الهدوء ودون تردد: بنفس الأسلوب الذي كنت أتبعه في كمال الأجسام، وهو أن أتخيل الصورة التي أريد أن أكونها، ثم أعيش تلك الصورة طوال الوقت كما لو كانت واقعاً.

يومها بدت لي فلسفته هذه بسيطة وساذجة جدا.. بسيطة وساذجة بشكل مضحك، بحيث أنها لم تعنِ لي شيئاً ذا قيمة أبدا، ومع ذلك كتبتها في المقال، ليتضح لي بعد ذلك أني لن أنساها أبداً. ولن أنسى بعدها أيضا تلك اللحظة، عندما علمت بأن حجم الإيرادات من فيلمه «المدمر»، بعدها بسنوات قليلة، جعل منه واحدا من أشهر نجوم

السينما في العالم حينها!

لم يكن لدى شوارزنغر القدرة على استقراء المستقبل طبعا، بل كان صميم الأمر كله متعلقا بوصفته البسيطة تلك، والتي كنت رأيتها حينها بسيطة إلى حد السخافة. وها أنا ذا اليوم، وعلى مر السنين، قد صرت بدوري أستخدم فكرة آرنولد شوارزنغر في خلق صورة ذهنية لما أريد تحقيقه، والوصول إليه كوسيلة تحفيز لنفسي شخصيا، بل وقمت بتفصيل الفكرة وشرحها بتعمق، من خلال الندوات التي ألقيتها للناس في المؤسسات والشركات وغيرها.

آرنولد شوارزنغر كان قد خلق صورة ذهنية واضحة تماما لما يريد تحقيقه، وعاشها لحظة بلحظة، ولهذا فعلى كل شخص يريد النجاح أن يفعل مثله، وأن يتخيل ما يريده تماما، ويرسم له صورة ذهنية واضحة، وأن يرى نفسه هناك فيها، في ذلك الحلم وقد تحقق ما يصبو إليه تماما، وصار يستمتع بنجاحه عندما وصل إليه.

إن من أهم الأمور لأجل حياة ناجحة يملؤها الحماس والتحفيز الذاتي، أن يكون لدى المرء شيء يستيقظ لأجله كل صباح، شيء يحبه ويجيد عمله في هذه الحياة، تماما كالفنان الذي يبدع لوحة أو يشيد صرحا، أو الرياضي المحترف الذي يمارس لعبة رياضية يعشقها.. شيء يفخر به ويبث السعادة في أوصاله، بحيث يجعله متعطشاً لعمله طوال الوقت. تلك الصورة الذهنية الواضحة جدا، والتي يمكن لأي شخص أن يتخيلها متى ما أراد، إن هو عرف حقا ما يريد، هي من أهم

الأشياء التي تساعد الإنسان على الوصول إلى هذه المرحلة الرائعة.

ملخص القول؛ أن على كل إنسان يريد النجاح حقا في هذه الحياة، أن يمتزج بفكرته التي يريد تحقيقها. يجب عليه أن يصبح هو والفكرة كيانا واحدا، حتى لا يمكن التمييز حينها بينهما، فيصبح تجسيدا حقيقيا لها على كل مستوياتها، مدركا لكل أبعادها ومعانيها.

ولطالما كان أولئك الذين التحموا بأفكارهم وتمسكوا بأحلامهم طوال الوقت وحتى آخر رمق، ولم تثنهم المصاعب والعثرات والمعوقات عن الاستمرار في السعي الدؤوب لأجل تحقيق هذه الأفكار، هم أعظم الناجحين في هذه الدنيا. وأما الآخرون، فسرعان ما كانوا يتخلون عن أفكارهم وأحلامهم، وسرعان ما كانوا يصبحون مجرد أرقام أخرى تضاف إلى مليارات البشر المنتشرين في هذه الأرض، ممن اختاروا الدوران في دائرة الحياة النمطية.

سرّاق الأحلام!

كان الطفل مونتي روبرتس ابناً لمدرب خيول قضى حياته متنقلا من ولاية إلى ولاية، ومن مزرعة إلى أخرى، ومن مضمار سباق إلى آخر، وذلك مقابل أجر ليس بالكثير، لأجل تدريب خيول أولئك الراغبين في إشراكها في السباقات، ولهذا كانت طفولة مونتي غير مستقرة إلى حد بعيد، في ظل هذا التنقل المستمر لعائلته.

وذات يوم، وفي واحدة من الحصص الدراسية في واحدة من المدارس الابتدائية التي التحق بها مونتي، طلب المعلم من التلاميذ أن يكتبوا موضوع إنشاء عما يريدون تحقيقه عندما يكبرون، فقضى مونتي تلك الليلة ساهرا يكتب موضوعه في سبع صفحات، واصفا حلمه لامتلاك مزرعة كبيرة يربي فيها أجود أنواع الخيول، غائصا في التفاصيل إلى حد أنه رسم مخططا توضيحيا لأشكال ومواقع المباني والحظائر ومضامير الخيل، وحجم وشكل المنزل الذي سيسكنه.

استودع مونتي في تلك الليلة كل أحلامه وشغفه بين سطور تلك الأوراق السبع، وسلمها في الصباح التالي لمعلمه. لكنه بعد يومين وحينما استلم الأوراق مرة أخرى، فوجئ بوجود علامة F كبيرة عليها، ومعها ملاحظة مكتوبة بقلم معلمه يطلب فيها مقابلته بعد الحصة الدراسية.

وبالفعل، ذهب مونتي ومعه أوراقه التي عليها علامة F والتي فيها حلمه بامتلاك مزرعة للخيول، ليقابل معلمه بعد تلك الحصة الدراسية، فسأله: لماذا أعطيتني علامة الرسوب يا سيدي؟ أجاب المعلم: حلمك غير موضوعي ولا يمكن تحقيقه، خصوصا لمن هو في مثل وضعك يا بني. من أين ستأتي بالمال اللازم لشراء الأرض وإنشاء المزرعة وشراء الخيول الجيدة، ومن ثم الإنفاق على الاعتناء بها وتدريبها؟ لا يمكن لك بحال من الأحوال أن تتمكن من ذلك. لكن اسمع، سأعطيك الفرصة لإعادة كتابة موضوع الإنشاء بطريقة أكثر واقعية، ولعلي سأراجع الدرجة التي أعطيتك إياها حينئذ.

عاد مونتي إلى منزله وفكر في الأمر طويلا، ثم استشار والده طالبا منه النصيحة، فقال له أبوه: اسمع يا مونتي، أنت من عليه أن يتخذ القرار بهذا الشأن، ولكن كل ما أستطيع قوله لك هو أن هذا القرار سيكون مهما بالنسبة لك، ويجب أن تتخذه بشكل سليم فلا تستعجل.

وبعد مرور أسبوع قضاه مونتي في التفكير في الموضوع، عاد إلى معلمه، قائلا له: يمكنك أن تبقي علامة الرسوب F على ورقتي، وسأبقى أنا محتفظا بحلمي!

هذه القصة حكاها مونتي روبرتس بنفسه، وقد وجدتها مكتوبة منذ مدة في مكان ما، لكن الجميل هو أن مونتي روبرتس يمتلك ويعيش اليوم في منزل كبير جدا، في واحدة من أكبر مزارع تربية الخيول في

الولايات المتحدة، حيث لديه عشرات خيول السباق الرائعة وغالية الثمن. يقول مونتي الذي لا يزال يحتفظ بتلك الأوراق التي عليها علامة F، وقد وضعها في إطار علقه فوق المدفأة في غرفة المعيشة في منزله، إنه قد التقى بذات المعلم بعد سنوات طويلة واستضافه في مزرعته، وأن المعلم قال له حينها: اسمع يا مونتي، بعد كل هذه السنوات، وبعدما التقيت بك في ذات المزرعة التي كنت تحلم بها وكنت أظنها مستحيلا، علمت بأني عندما كنت معلما، كنت من سرّاق الأحلام، وقد سرقت بالفعل عشرات الأحلام من تلاميذي، كما حاولت أن أفعل معك أيضا، لكنك لحسن الحظ، كنت تمتلك من الإصرار والعزيمة ما يكفي لمنعي من سرقة حلمك.

مرادي من هذه القصة التي لعلها تبدو حالمة بعض الشيء أيضا، وأبدو معها وكأني بالفعل قد تخصصت في القصص الحالمة كما يقول لي بعض الأصحاب، هو السؤال عن كم من الأحلام والطموحات والآمال التي يتخلى عنها الإنسان في مسيرة حياته؟ كم مرة انكسرت نفس الواحد فينا وتخاذلت روحه عن التشبث بما كان يحلم به ويريده، بمجرد ما اعترضت طريقه الصعوبات؟ كم من مرة استسلم لليأس وترك حتى مجرد المحاولة، لأنه رأى أو أن غيره أخبره أن تحقيق ذلك مستحيل؟

وكم مرة كنا نحن فيها من سرّاق الأحلام مثل ذلك المعلم سارق الأحلام، معلم مونتي، فقمنا بسرقة أحلام من حولنا، إما بتثبيط همتهم وتخويفهم من المجهول، وإما بالتندر على أحلامهم

وطموحاتهم؟ وإما بعدم الاكتراث بهم ومساعدتهم؟ كم مرة مارسنا هذا الدور السلبي مع أبنائنا وأحبتنا، فلم نعر أحلامهم اهتماما، ولم ننصت لهم، ولم نحاول تشجيعهم؟!

يقول والت ديزني صاحب الإمبراطورية المعروفة، التي أستطيع أن أقول بأنها صارت اليوم هي الإمبراطورية التي لا تغرب عنها الشمس، «كل حلم يمكن أن يصبح حقيقة، إن كنت تملك العزيمة للتشبث به وللسعي لتحقيقه». وسأقول لذلك: إياكم أن تسمحوا لأحد أن يسرق منكم الحلم.. إياكم أن تسمحوا لأحد أن يقتل فيكم الطموح.. وإياكم أيضا أن تكونوا أنتم من سرّاق الأحلام، عليهم من الله ما يستحقون!

فلسفة المتعة والحياة!

أسترجع هذه الحكاية من ذاكرتي، فقد حصلت معي منذ عدة سنوات في واحد من شهور الصيف اللاهبة جدا في بلادي، وإن لم يكن في هذا أية مفاجأة، فهكذا هي شهور الصيف في دول الخليج العربي.

يومها كنت في دبي في إحدى رحلات العمل، ساكنا في فندق من تلك الفنادق الكبيرة المنتصبة على امتداد شارع الشيخ زايد. وفي مساء أحد الأيام، وأنا عائد إلى الفندق بعد يوم عمل طويل، وبعدما ولجت المصعد وضغطت زر الطابق الذي أنزل فيه، أخذ الباب بالانغلاق، وفي المسافة الأخيرة وقبل أن يغلق تماماً امتدت يد وأمسكت به، فعاد الباب مرتدا، لينفتح لدخول رجل غربي أزرق العينين أشقر الشعر أبيض السحنة مشوبا باحمرار واضح. قدَّرت أنه في أواخر الخمسينيات من عمره. حيَّاني، كعادة الغربيين، بإيماءة صامتة، فلم أتركه حتى يكون أحسن مني، فرددت عليه التحية بأحسن منها وأضفت على الإيماءة ابتسامة.

كان يرتدي قميصاً بلله العرق بشكل واضح، ويضع على ظهره حقيبة من تلك الحقائب التي لها الكثير من الجيوب والعلاّقات وتستخدم في الرحلات، محيطا خصره بحزام تعلقت به حقيبة صغيرة من ذلك النوع الذي يستخدم لحفظ الأشياء الثمينة قريباً من متناول

اليد. وكان بادياً على الرجل أنه قد بذل مجهوداً كبيرا، حتى تخيلت أنني أسمع صوت دقات قلبه وجريان الدم في عروقه ينتقل عبر حديد جدران المصعد.

وقعت عيني إلى الأسفل على حذائه الرياضي، فلاحظت أنه كان مغبراً، فأدركت الحكاية.

كان صاحبنا واحداً من آلاف الغربيين الذين يجدون متعة جمة في المجيء إلى هذا الجزء من العالم في أشهر الصيف بالذات للسياحة، وبالأخص إلى دبي، حيث وجدوا فيها مَن قام بتحويل الشمس والحر والرطوبة إلى سلع سياحية جاذبة وممتعة لهم. من غرائب هؤلاء الغربيين، وهي كثيرة ولكن ليس هذا مجال الحديث عنها، أنهم يعشقون الذهاب إلى الصحراء في خليجنا، حيث الحرارة التي خلفتها الشمس تذيب الحديد وتصدع الصخر، لممارسة متعة التنزه فوق الكثبان الرملية لساعات متطاولة، ليعودوا بعدها إلى حيث يسكنون وقد لوحت الحرارة وجوههم وأحرق الهواء اللاهب أبشارهم، ونال منهم التعب كل منال، لكنه تركهم مع ذلك يشعرون بسعادة غامرة!

هذا المشهد الذي صادفته سريعا في ذلك المصعد، جعلني يومها أتساءل: أليس غريبا أن يجد هؤلاء الناس متعة في ذات الشيء الذي نهرب نحن الخليجيين منه، متى ما وجدنا إلى ذلك سبيلا، فنشد الرحال إلى بلدانهم الباردة، إلى ذات الأماكن والأشياء التي هربوا منها؟!

ألا يدل هذا على أن لمسألة الاستمتاع برمتها سراً، وأن هذا السر لا يكمن في مفردات الشيء المحسوس، أو تفاصيل المكان الملموس؟

الآلاف منا (نحن الخليجيون)، يشدون الرحال إلى أوروبا في الموعد نفسه سنوياً، فينحصرون في عدة مناطق وشوارع بعينها. لماذا؟ هل لأن هذه المناطق والشوارع ممتعة بذاتها حقاً وأن فيها ما ليس في غيرها؟ بالطبع لا، وإلا لما فر منها كثير من أهلها وأصحابها بعيدا عنها كلما وجدوا أيضا فرصة لذلك، بل ولما جاءوا، في الاتجاه المعاكس، إلى صيفنا اللاهب وصحرائنا القاحلة.

السر يكمن يا سادتي، في أن عقل الإنسان هو الذي يقوم ببرمجة مقدار اللذة والاستمتاع في الأشياء التي تحيط به والأمور التي يمارسها، بناء على دلالاتها ومعانيها التي استخلصها، وفقا للظروف والمعطيات الفكرية والنفسية. وما دام الأمر كذلك، وما دامت المسألة عقلية نفسية محضة في حقيقتها، فيمكن لنا أن نستنتج دون تردد، أن الإنسان قادر على أن يبرمج عقله إلى حد كبير على ما يريد، بقليل من التدرب على هذا الأمر، بل وحتى أن يعيد برمجة نفسه لتغيير أفكاره ونظرته نحو الأمور التي كان يظن أنها ثوابت لا يمكن أن تتزحزح.

ما أريد الوصول إليه من هذا كله، هو أننا جميعاً نستطيع أن نجد المتعة واللذة، وأن نتحصل عليها، في الكثير من الأشياء والممارسات من حولنا، حتى البسيطة منها، وأننا لسنا بالضرورة بحاجة حتى إلى إنفاق الكثير من المال لأجل ذلك، أو حتى تجشم العناء أو شد الرحال

للبحث عنها.

كل ما نحن بحاجة إليه هو العمل، برغبة صادقة، على إعادة اكتشاف الحياة من حولنا، وحينئذ ستقع أعيننا وقلوبنا على مصادر السعادة والبهجة، لنسارع الى الإمساك بها والتقاطها، فيعود الإشراق إلى الحياة مجدداً، بعدما أضحت باهتة رتيبة.

ليست هذه دعوة للكف عن السفر إلى الخارج للسياحة، بطبيعة الحال، وإنما هي دعوة لإعادة اكتشاف الحياة بعين مختلفة، وبصدر أكثر رحابة، وبعقل أكثر تفتحا، ولنتذكر دوما أن السعادة اختيار، وبيد الإنسان أن يختار الحصول عليها، أو أن يستسلم للرتابة والروتين ولكلام الناس ونمطيتهم وأفكارهم المقولبة، ولضغوطات حياته اليومية، فيجد نفسه وقد انتهى مخنوقاً تحت هذا الركام الكثيف، حي ولكن أشبه بالأموات!

فناجين السعادة

لا تزال ذاكرتي تختزن مشهداً من أيام الشباب. صديق لي يمسك قطعة من الشوكولاتة، ويقول: هل تذوقت هذا النوع من قبل؟ فأجيبه نافياً، ليقول: لقد فاتك نصف عمرك، ثم نضحك سوياً، وبعدها يسألني مجدداً: وهل تذوقت ذاك النوع الآخر؟ فأجيبه نافياً أيضاً، لينفجر ضاحكاً وهو يقول: إذاً فاتك النصف الثاني من عمرك كذلك!

طبعاً، ما زلت أذكر تماماً تلك الشوكولاتة، فلم أكن لأنساها وهي التي فاتني كل عمري لأني لم أتذوقها على حد زعم صديقي العزيز، ولكنني لن أكشفها هنا حتى لا أتهم بالترويج لها، وسأقص عليكم عوضا عن ذلك قصة إدارية معروفة، وإن كان بصياغتي الخاصة، وسأربطها بالموضوع لاحقا.

وقف بروفيسور أمام طلبته في الجامعة، وهو يحمل بيده قارورة زجاجية كبيرة فارغة. ثم أخذ يضع فيها كرات جولف حتى حافتها، ثم سأل طلبته: هل امتلأت؟ فأجابوه بنعم، فقام وأخذ كيسا من البلى الزجاجية الصغيرة وراح يضيفها للقارورة التي كانت قد امتلأت مسبقا بكرات الجولف، فأخذت البلى الزجاجية تتخلل المسافات وتدخل ما بين كرات الجولف، إلى أن بلغت أعلى القارورة. فالتفت

للطلبة وسألهم: هل امتلأت؟ فأجابوه بنعم مرة ثانية.

فقام مرة أخرى بأخذ كيس مليء بالتراب وصار يضيفه للقارورة، فأخذ ينساب في الشقوق الصغيرة حتى وصل إلى أعلى القارورة، والتفت إلى طلبته مرة أخرى وسألهم، هل امتلأت الآن؟ فأجابوه نعم، فقام وأخذ كوبا من القهوة كان إلى جانبه، وصبه فوق الخليط في ذات القارورة!

وهنا التفت إلى طلبته قائلا: هذه القارورة تمثل حياة كل واحد منا، وكرات الجولف هي الأشياء الكبيرة والمهمة في حياة الإنسان، مثل دينه وأخلاقياته وعائلته وصحته وأصدقائه واهتماماته الكبرى، أي تلك الأشياء التي لو فقد كل شيء عداها، ستظل حياته مليئة.

وأما البلى الزجاجية الصغيرة، فهي تلك الأشياء الروتينية والممتلكات المادية في حياة الإنسان، مثل مشاغله النمطية وهيئة وحجم ومقادير الماديات التي يمتلكها وغير ذلك مما شابه، وهي الأمور التي لن تتعطل حياته ولن تهتز أساساتها لو هو تخلى عن شيء منها أو استبدله بغيره لسبب من الأسباب، وأما الرمل فهو بقية الأشياء الصغيرة والهامشية في حياة كل إنسان.

ثم أضاف، لو كنت ملأت القارورة بالتراب أولاً، ما كان سيبقى مكان لأي شيء آخر، وهذا ما يجري تماما في الحياة إن نحن ملأناها بالانشغال بالأشياء الصغيرة والهامشية والتافهة، فحينها لن يبقى هناك مكان للأشياء الكبيرة المهمة، وهي الأجدر بالرعاية والاهتمام

حتماً.

ولهذا فعلى الإنسان أن يرتب أولويات حياته على هذا الأساس، من الأهم نزولاً للمهم وانتهاء بالأقل أهمية، وعندما تتزاحم الأمور عليه في حياته، فعليه أن يتذكر هذا دائماً، ويراجع نفسه ويعيد ترتيب الأولويات، حتى لا تهتز بوصلته فيفقد المسير في الاتجاه الصحيح، ولربما توقف تماماً.

وهنا رفع أحد الطلبة يده سائلًا، وما المقصود من إضافتك لكوب القهوة، فضحك البروفيسور وهو يجيب: أنا سعيد لأنك سألت. المقصود هو أنه مهما كانت حياة الإنسان تبدو مزدحمة ومليئة بالأشياء كبيرها وصغيرها، فعليه أن يتذكر أن هناك دائماً متسعاً من الوقت والمساحة للتمتع بفنجان طيب من القهوة!

قصة معبرة وبها الكثير من الرسائل ولا شك، ولكن فنجان قهوة البروفيسور وقطعة شوكولاتة صديقي هما مرادي، وأعني بذلك تلك الأشياء الجميلة الصغيرة في حياة الإنسان. تلك المتع الصغيرة التي تحيط بنا، والتي في الحقيقة لا تكلفنا الكثير، وغالباً ما نسهو عنها ونؤجلها ونحن في جرينا المتواصل للحصول على تلك الأشياء والنجاحات التي نرى أنها ستحقق لنا السعادة الكبرى والاستقرار الأعمق.

هذه الأشياء الصغيرة والمتع البسيطة هي بمثابة الاستراحات وجرعات الطاقة السريعة التي يحتاجها كل واحد منا، حتى يستطيع

مواصلة المسير في زخم حياته، نحو تحقيق أهدافه الكبيرة، وهي التي دونها ستصبح الحياة جامدة وثقيلة ومملة.

منذ سنوات، وذات مساء، كنت ألقي محاضرة وما خرجت منها إلا متأخرا جدا، وعند باب سيارتي، وقد كان الإنهاك قد نال مني ما ناله ليلتها، انتبهت لمجموعة من الشباب، ومن هم أكبر منهم، وقد تجمعوا على مقربة في إحدى الساحات، وكانوا يتسابقون بتلك السيارات الصغيرة التي يحركونها «بالريموت كونترول». أذكر ليلتها أني سخرت في قرارة نفسي منهم، وهم يضيعون وقتهم في «ما لا نفع من وراءه»، في حين أن «غيرهم» ينشغل بالأشياء المهمة من «محاضرات» وما شابه.

لكنني بعدها بزمن، وبعدما تعلمت أكثر، عرفت كم كنت مخطئاً، وفهمت أنهم، لم يكونوا يضيعون وقتهم في الحقيقة، وأن تلك الهواية التي كانوا يمارسونها بكل ذلك الشغف والاستمتاع، قد تكون هي استراحتهم من مشاغل الدنيا وهموم الحياة، وهي اللحظات التي يعيدون من خلالها شحن بطارياتهم لمواجهة الأعباء مجددا.

ومنذ ذلك اليوم أدركت وبعمق أهمية أن يكون للإنسان في حياته هواية مسلية، ولن أقول نافعة فالنفع أمر نسبي يترك لكل شخص ليقرره بنفسه، وإنما هواية يقضي فيها وقتا سعيدا ليستعيد نشاطه ويجدد حيويته.

نصيحتي يا سادة، هي ألا تنسوا أبدا هذه الأشياء الصغيرة وألا تفرطوا بهذه المتع البسيطة غير المكلفة لأنها النسائم الجميلة التي

ستمكنكم من الاستمرار، ولكن إياكم والإفراط، فالكثير من القهوة سيملأ القارورة، ولن يكون هناك متسع لشيء آخر.

الطريق من أمامنا!

بيل غيتس، أشهر من علَم في رأسه نار. وليس غريباً لذلك أن يعرفه حتى باعة البقالات، وصغار الصبية، ورائدات جلسات شاي الضحى، فضلا طبعاً عن المثقفين والسياسيين والكتاب والنواب وبقية الأحباب، أليس هو الذي تربّع على عرش أغنى أغنياء العالم لعدة سنوات؟ إذن فلا عجب.

لكن هل غيتس مجرد ثري يمتلك مليارات الدولارات، حاله كحال مئات المليارديرات المنتشرين في مشارق الأرض ومغاربها؟! الأمر ليس كذلك على الإطلاق، فهذا الرجل، الذي تقاعد منذ أيام وتفرغ لإدارة مؤسسته الخيرية، لم ينطلق يوم أسس شركة "مايكروسوفت" سعياً إلى تكوين ثروة، لأنه لو كان كذلك لما تبرع منذ سنوات بأغلب هذه الثروة لأعمال الخير والتنمية. هذا الرجل كان صانعاً لحضارة وبانياً لمجد يرتكز على رؤية واضحة لمآل المستقبل ومسيرة تكنولوجيا الكمبيوتر فيه.

هذا الرجل كان يرى وبوضوح قبل أن تخطر حتى بوادر الفكرة في ذهن غيره بسنوات طويلة كيف أن الكمبيوتر الشخصي سيدخل كل بيت، وسيصبح جزءاً أساسياً من حياة البشر، وثروته المهولة لم تكن يوماً غاية لهذه المسيرة وإنما نتيجة حتمية لها.

في العام 1996 أصدر بيل غيتس كتابه الشهير «الطريق من أمامنا»، وظن كثير من الناس يومها، وأنا منهم، أنه سيحكي فيه كيف قام بتكوين ثروته، لكنه لم يتطرق لذلك بتاتاً، وإنما تطرق إلى تأثير ثورة التكنولوجيا وتأثيرها المتوقع في الحياة، من خلال فلسفته الشخصية.

ولد بيل غيتس في عام 1955 ابنا لمحام بارز يعمل مشرعاً وعمدة، وحفيداً لنائب رئيس أحد البنوك، إلا أنه لم يرث من أهله درهماً أو ديناراً، أو لنقل سنتاً أو دولاراً، اللهم إلا الطموح غير المحدود والذكاء الوقّاد والروح التنافسية المشتعلة، والتي جعلت منه طالباً متفوقاً بالرياضيات والفيزياء ومولعاً بعالم الكمبيوتر، حتى التحق بجامعة هارفارد، الجامعة الأعرق والأقوى في العالم. ولكن الانطلاقة الحقيقية لبيل غيتس نحو المجد ابتدأت في أواخر 1974، وبشكل يكاد يكون خيالاً، إذ وجد زميله موضوعاً منشوراً في مجلة عن أول نموذج للكمبيوترات الصغيرة، وهرع إليه، لتشرق أمام الاثنين قناعة مفادها أن عصر الكمبيوتر الشخصي قد آذن بالانطلاق، وليعكفا على برمجة نظام تشغيل مبسط له، فيفوزا بعقد مع الشركة المنتجة لهذا النموذج، ويترك غيتس الدراسة في هارفارد على إثر ذلك ويؤسس وزميله شركة مايكروسوفت، لتصبح اليوم واحدة من الشركات الأغنى إن لم تكن الأغنى والأكثر تأثيراً في العالم كله.

غيتس وبالرغم من كل ملياراته، ليس كبقية أثرياء العالم، فهو لا يسكن قصراً، ولا يمتلك طائرة خاصة، ولا يرتدي بدلات فاخرة،

ولا يركب سيارات غالية، وإنما يعيش حياة بسيطة متواضعة، ولا تكاد تميزه لو رأيته بين الحشود من فرط بساطته، ولكنه مع ذلك رجل من أولئك الذين غيروا وجه التاريخ إلى الأبد!

ما أريد قوله وبكل بساطة هو أن سيرة حياة بيل غيتس، والتي تعد عند أغلب الناس مجرد سيرة حياة لرجل فاحش الثراء، هي أكثر وأعمق من ذلك بكثير، لأنها تحفل بالكثير مما يستحق النظر فيه ودراسته، كأهمية الطموح، ومعنى النجاح، والقيمة الحقيقية للثراء، وأهمية الشهادة الجامعية، وغيرها، وكل واحد منا سيستطيع حتما أن يجد فيها شيئاً يعكسه على نفسه وحياته بشكل من الأشكال، وأظن هذا كافٍ بحد ذاته!

يا صاحبي.. لننتظر ركود الطين

يحكى أن حكيما كان مسافرا مع جمع من أصفيائه وأتباعه من قرية إلى قرية أخرى، وبعدما ساروا لفترة من الزمن قرروا أخذ استراحة لبعض من الوقت حتى يتمكنوا من مواصلة المسير. وكانت على مقربة من المكان الذي استراحوا فيه بحيرة صغيرة، فقال الحكيم لأحد الأتباع: اذهب إلى البحيرة واملأ هذه القِرَب بالماء وأحضرها لنشرب ونطبخ بعض الطعام. فذهب الرجل إلى البحيرة ومعه القِرَب الفارغة، وحين أقبل عليها وجد على الشاطئ الكثير من النساء يغسلن الملابس والأواني، والكثير من الأطفال بقربهن يلعبون ويسبحون في البحيرة، والكثير من الأغنام والأبقار تشرب من ذات البحيرة على مقربة، ووجد الماء وقد غدا موحلا جدا، فقفل الرجل عائدا إلى حيث الحكيم وأصحابه، ليقول له أن الماء موحل جدا ولا يصلح للشرب أبدا.

طلب الحكيم من الرجل أن يجلس ويستريح لبعض من الوقت، وبعد ساعة أو اثنتين، طلب منه مجددا أن يذهب إلى البحيرة ذاتها وأن يحضر الماء للشرب والطبخ، فذهب الرجل مسرعا، وحين أقبل كانت الشمس على وشك الغروب، وأمسى المكان هادئا جدا، فقد عادت النساء إلى بيوتهن مصطحبات معهن أطفالهن، وذهبت الأغنام والأبقار إلى حظائرها لتنام، فسكنت مياه البحيرة وصفت، واستقر الوحل والطين في قاعها، ليصير الماء صالحا للشرب، فملأ الرجل

قربه بالماء وعاد إلى سيده الحكيم وأصحابه.

ملأ الحكيم كوبا من الماء ونظر إليه قبل أن يشربه فوجده صافيا جدا، فقال لأصحابه: هل رأيتم ما حصل؟ لم يكن صاحبنا بحاجة لعمل أي شيء كي يصفو الماء. كل ما كان بحاجة إليه أن يجلس ليستريح بعض الوقت، وأن يترك البحيرة ليصفو ماؤها وحده. وعقولكم ونفوسكم هي كذلك تماما. حين تتعكر بضغوط الحياة ومشاكلها، وحين يعصف بها الإحباط والقلق، وحين يشتعل بها الغضب من شيء ما اعترض سبيلكم، فمن الخطأ كل الخطأ أن يحاول الواحد منكم أن يعمل شيئا حينها، أو حتى أن يتخذ قرارا. كل ما يحتاجه في تلك اللحظة، أن يعطي نفسه فترة من الراحة ليصفو عقله وتهدأ نفسه، وبعد حين ستنجلي الغمة وسيتمكن من الرؤية واتخاذ القرارات بشكل أفضل.

هذه القصة الرمزية الأسطورية، تعبر وبدقة عن واقع نعيشه جميعا في عصرنا السريع المتسارع الحالي. ونمط الحياة اليوم صار يتطلب منا اتخاذ قرارات سريعة طوال الوقت، سواء في العمل أو في البيت أو في الحياة الاجتماعية عموما، وصارت كل الأدوات من حولنا مجهزة ومهيأة لاتخاذ هذه القرارات والردود السريعة. في يد كل واحد منا اليوم هاتف نقال من أحدث طراز، وفي مقر عمله وبيته جهاز كمبيوتر مرتبط بالإنترنت وبكل العالم من حوله طوال الوقت، ورد الفعل وقرار اللحظة، سواء أكان حسنا أو سيئا، حين ينطلق سيصل هدفه خلال ثوان معدودة، ليحصل الأثر، حسنا كان أو سيئا أيضا.

هذه الوسائل فائقة السرعة، تمثل ولا شك نعمة كبيرة للإنسان، ولكنها في الوقت ذاته تحمل في طياتها متاعب كثيرة. كان الإنسان في السابق، يوم كان محروما من هذه الأدوات، ومن القدرة على التواصل اللحظي السريع، في معزل، من حيث لا يدري، عن الوقوع في منزلق رد الفعل العجول. لم يكن وقتذاك قادرا على إرسال «مسج» من هاتفه النقال ليجد نفسه وقد ندم بعده، ولم يكن قادرا على «التغريد» في تويتر في لحظة تسرع يجد نفسه على إثرها في ورطة تصعب لملمتها، ولم يكن قادرا على إرسال صورة في «واتس أب» دون حساب للعواقب التي قد ترميه في مشكلة غير متوقعة، ولم يكن قادرا على إرسال «إيميل» في لحظة غضب يندم بعدها أشد الندم. كان الفعل آنذاك مفصولا، بحكم الواقع البطيء نوعا ما، عن رد الفعل، وكانت وتيرة الحياة المتأنية تعطي الإنسان الفرصة ليهدأ وليراجع نفسه، وليفكر مرة واثنتين فيما سيقول وما سيفعل، ليجد نفسه وقد قرر في أحيان كثيرة أنه سيكتفي بألا يقول أو يفعل شيئا، لأن الأمر لا يستحق.

صحيح أن لأهل تلك الفترة أخطاءهم التي كانت تنتج من استعجالهم وردود أفعالهم المتسرعة أيضا، ولكنهم كانوا أحسن حالا منا اليوم بكثير، فأدوات الاتصال السريع التي وضعها العلم الحديث في أيدينا في هذا العصر، أضحت وكأنها مربوطة بشكل مباشر بأحاسيسنا ومشاعرنا، أو غدت وكأنها امتداد لجوارحنا التي نعبّر بها، فصارت اليد أطول بكثير حين تبطش، والقدم أكثر قدرة على الوصول نحو ما كان يصعب الوصول إليه، واللسان أحدّ وأعلى صوتا. يغضب الواحد منا فيرسل رسالة لمن أو عمن غضب منه، لتتردد في الآفاق.

ينفعل فيغرد شاكيا ساخطا متذمرا، ليردد صدى صوته العشرات والمئات والآلاف. يخاصم فيكتب وينشر على الإنترنت ما يكون في وسع الدنيا بأسرها أن تقرأه خلال لحظات.

في خضم هذا العالم السريع المخيف، وتحت ظل هذه السيوف القاطعة المسلطة على رقاب علاقاتنا الاجتماعية والإنسانية، والتي تهددها بالتجريح، بل القطع مع كل مسج وتغريدة وإيميل وتدوينة في الإنترنت، قد نقترفها دون حساب للعواقب ودون تمحيص وبلا تأن وتمهل، فإننا صرنا في حاجة ولا شك لوقفة، بل لوقفات كثيرة للمراجعة. صرنا في حاجة لأن نتوقف عن الجري في عجلة هذه الحياة المحمومة، وأن نقتطع من وقتها وفي أحيان متتالية، ساعات وساعات لنهدأ ونتأمل، علنا نستعيد استقرار نفوسنا، ليمكن لنا بعدها أن نسيطر مجددا على انفعالاتنا وردود أفعالنا.

نحن اليوم في حاجة لهذا كثيرا، حتى يركد الطين العالق في النفوس وفي ثنايا العقول وأمام العيون، لتصفو الرؤية من جديد، وتشرق الشمس من كل الاتجاهات من جديد، فهل تُرانا سنفعل؟!

من يعطيني وقته الضائع؟!

يروى أن برنارد بنسون الكاتب الإنكليزي المعروف، مؤلف كتاب «السلام» قد قال مرة «ليتني أقف عند ناصية شارع مزدحم، وبيدي قبعة أتوسل الناس أن يلقوا بها أوقات فراغهم التي يضيعونها»، وأعتقد بأنه لو فعلها، ولو استطاع الناس أن يفعلوا ذلك، لحصل على آلاف الساعات التي يهدرها الناس بلا فائدة، فلا أظن أن أكثر الناس يضيعون شيئاً أكثر من الوقت.

مايكل فورتينو خبير إدارة الوقت الشهير، قام مرة بإجراء دراسة متعمقة عن كيفية استغلال الوقت بالنسبة للفرد الأميركي، فوجد أنه يفعل الآتي: «يضيع سنة كاملة في البحث عن الأشياء التي وضعها في غير مكانها الصحيح، ويقضي ثمانية أشهر في فتح رسائل بريد الحملات الترويجية، ويهدر سنتين في الرد على مكالمات هاتفية خاطئة (مكالمات النمرة غلط)، ويقضي خمس سنوات واقفاً في الطوابير!».

وبالطبع، إن كانت هذه حال الفرد الأميركي في الولايات المتحدة، بلاد التقدم والعلم، فما حال الفرد العربي في بلاد الجمود والتراجع والطوابير؟! لا أقول هذا من باب جلد الذات، ولكن من باب الإقرار بما هو واقع وحقيقي.

على أي حال، وبعيداً عن «المأساة العربية»، فلا يمكن لأحد أن يقول بأنه من الممكن إيجاد علاج جذري لمشكلة ضياع الوقت لا في الغرب ولا عندنا، ولكن لا جدال بأنه من الممكن التخفيف من الأمر والتقليل من أضراره، شريطة أن يعي الإنسان ويتذكر دائماً أنه هو من يملك وقته وليس الآخرون، وأن العلاج لذلك بيده لا بيد الغير.

ولمساعدتنا للسير في الطريق الصحيح، فإن خبراء إدارة الوقت يقدمون بعض النصائح التي يمكن لها أن تساعد الناس على حسن إدارة الوقت، ومنها اخترت ما يلي:

1- احرص على تحديد أهدافك وأولوياتك، قبل قيامك بأي نشاط، سواء أكان في العمل أم في نشاط اجتماعي أم في غيره، فاسأل نفسك قبلها دائماً، هل ما سأقوم به الآن هو الشيء الأكثر استحقاقاً للأداء في هذه اللحظة، فإن كانت الاجابة بـ«لا»، فانصرف عنه إلى ذلك الأمر الأكثر أهمية، وإن لم تتمكن فحاول بقدر ما تستطيع ألا تعطيه وقتاً كثيراً.

2- خصص الوقت الذي تكون فيه في أفضل حالاتك الجسدية والنفسية لقضاء مهامك وأعمالك الأكثر أهمية، على سبيل المثال: ليس من العقل أن يقضي الطالب طوال يومه يتجول في الأسواق أو يثرثر في الديوانيات، حتى إذا عاد في المساء مرهقاً ومنهكاً قال لنفسه حان وقت الدراسة والمذاكرة!

3- ركز دائماً على نتائج العمل الذي بين يديك، وليس على

مقدار الوقت والجهد اللذين تبذلهما فيه، فالعمل والجهد حتى وإن كان بنشاط عال لا يعني أبداً الوصول إلى النجاح وتحقيق النتائج، وذلك لأن الأكثر أهمية من أن ينطلق المرء بأقصى سرعة وجهد، أن يكون قد انطلق في الاتجاه الصحيح قبلها.

4- استيقظ باكراً من نومك يومياً، ولو بنصف ساعة فقط، وحينها ستجد أنك قد أضفت ساعتين ونصف الساعة لأسبوعك، أي 130 ساعة في العام الواحد، وتخيل كيف ستستفيد من هذا الوقت المضاف لانجاز أهدافك وأولوياتك.

قد تبدو هذه النصائح شيئاً نظرياً للبعض، وهي كذلك في حقيقة الأمر، وذلك ما لم تتوافر للإنسان الإرادة الراغبة بالتغيير والاستفادة من الوقت.

ويا ليتني أستطيع أن أفعل ما ذكره برنارد بنسون فأطلب من الناس أن يعطوني وقتهم الضائع، ألم يقل الرسول عليه الصلاة والسلام: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس، الصحة والفراغ»؟

لا تكن عبداً لهرموناتك!

من ألزم الصفات ببدايات عمر الشباب وأوضحها، صفة الحماس والاندفاع في كل شيء. في (التصديق/ الإيمان) وفي (التكذيب/ الكفر)، في الحب وفي الكره، في الإقبال وفي الإدبار. لذلك ترى الشاب وحين يؤمن بشيء، لا يكاد يرى غيره، وحين يحب أحداً يهيم به عشقاً، وحين يقبل على أمر لا يكاد ينصرف عنه. في هذه المرحلة لا يمكن التنبؤ بردة فعل الشاب، فمن الممكن أن ينفجر غضبا على لا شيء، أو أن يجهش بالبكاء لأتفه الأسباب أو أن يصاب بالاكتئاب دون مبرر واضح، وهكذا دواليك!

يرجع العلماء هذا الأمر من الناحية الطبية إلى أن مرحلة الشباب تتسم بتدفق هرمونات البلوغ في جسد الشاب، والتي بيّنت الاكتشافات العلمية الأخيرة أنها تنشط في خلايا المخ فتؤثر عليها بشكل مباشر، مما يؤدي إلى تلك التقلبات الحادة التي نراها تنعكس بوضوح على المزاج والمشاعر عند الشباب.

غالبا ما تنتهي هذه المرحلة بعدما يتجاوز الشاب سنوات المراهقة، لكنها قد تطول عن ذلك بقليل، أو حتى أكثر من ذلك عند بعضهم، فيبقى الواحد منهم على ذات الاندفاع المراهق والحماس المشتعل الذي كان يسيطر عليه في مرحلة بلوغه وسنوات مراهقته.

ووفقا لدرجة الحماس والاندفاع التي تستمر عند هؤلاء البعض وانعكاساتها على حياتهم الاجتماعية وعلى خريطة تعاملهم مع الآخرين وعلى مقادير تطرفهم في معتقداتهم وأفكارهم، ينزع علماء النفس إلى تصنيفهم على درجات، أعلاها درجة تضعهم في دائرة المرضى النفسيين الذين قد يحتاجون إلى العلاج!

إن عدم قدرة الإنسان على ردع نفسه من الدخول في كل معركة تلوح أمامه، وعدم استطاعته كبح جماح نفسه عن الاعتقاد أن كل صيحة من حوله تعنيه هو شخصياً، ونزوعه إلى تحويل كل حوار أو مناقشة مع الآخرين إلى معركة شخصية لا بد من الانتصار فيها، قد يكون علامة من علامات هذا الاختلال النفسي، ودليلاً على عدم النضج العقلي وامتداد فترة المراهقة خارج عمرها الزمني المعتاد، أو بكلمات أخرى احتمال أن يكون هذا الإنسان لا يزال واقعا تحت سيطرة هرموناته التي تسيطر على خلايا مخه فتسيره ذات اليمين وذات الشمال!

ليس من السهل على الإنسان بشكل عام ألا يستسلم لذلك الشعور الحار اللذيذ الذي يتوهج في صدره عندما تلوح له فرصة سانحة للانخراط في معركة يشعر بأنها معركة سيسهل الفوز فيها، لكن من المفترض أن الأيام وبما تخلعه عليه من أردية النضج والخبرة ستكون قد علمته كيف يتخير معاركه، وكيف يزن نتائجها المتوقعة في ميزان الفائدة والقيمة، ليعرف بعدها إن كانت تستحق أم لا؟ وهذا السؤال، يا سادتي، هو الذي يجب أن نسأله جميعا لأنفسنا عند كل منعطف وتحد جديد في حياتي!

الغضب كلب!

لا شيء يجرح المشاعر ويسبب المشكلات ويفسد العلاقات الإنسانية ويورث من بعد ذلك الكثير من الندم، كانفلات الأعصاب في لحظة غضب، قال فيها الإنسان ما لا يصح قوله واقترف فيها ما لا يجوز فعله. كم من مشاعر جرحت، ومصالح تعطلت، ومشاريع توقفت، وعلاقات تفصمت عراها، ونزاعات اشتعلت، بل حروب قامت، بسبب الغضب. ولا أظن أحدا منا، إلا تختزن ذاكرته مثالا أو اثنين، وربما أكثر من ذلك، لحوادث جرت في حياته أو حياة من يحب أو يعرف، كان منشؤها ودافعها الغضب الذي انفلت عن السيطرة فأصاب وجرّح وخرّب!

للإمام ابن القيم مقولة بديعة أحب استذكارها دوما. يقول رحمه الله: «أوثق غضبك بسلسلة الحلم، فإنه كلب إذا أُفلت أتلف».

كم هي صادقة هذه المقولة، وكم هو عميق هذا التوصيف، فالغضب حقا كلب إن أفلت نهش من حوله بلا تمييز حتى يفسد الأمور كلها، وهو في الحقيقة لا يستثني أحدا حين يفلت، بل لعل أول من ينهشه صاحبه، وإن كان الغضبان لا يشعر بذلك عندما تعميه ثورة غضبه، ولا يدركه إلا حين يعود إليه رشده وصوابه فيكتشف حجم الدمار الذي يكون قد خلّفه!

وفي الحديث الذي روي عن أبي هريرة، رضي الله تعالى عنه، أن رجلا قال للنبي صلى الله عليه وسلم: أوصني، قال: لا تغضب، ورددها مرارا، وفي رواية، لا تغضب ولك الجنة، دليل واضح على خطورة الغضب، وعلى أن أعظم خدمة يقدمها الإنسان لنفسه، ولمن حوله على السواء، أن يكون ممن يسيطرون على غضبهم، ويعرفون كيف يتعاملون مع انفلات أعصابهم، لأن الغضب جمرة في قلب ابن آدم، كما قال النبي عليه الصلاة والسلام في خطبة له، رواها الإمام أحمد والترمذي. وهذه الجمرة إن اشتعلت ولم يسارع صاحبها لإطفائها بالحلم، أحرقت وأفسدت، وخلّفت رمادا، ومرارة سيصعب تجرعها.

وبعض الناس يخلط بين هذه النصائح الداعية جميعها إلى السيطرة على الغضب وغيرها، مثل الحديث المعروف: ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب، وبين أن يصبح الإنسان متبلد الإحساسات والمشاعر ومنطفئ الغيرة، فيظن أننا حين ندعو إلى الحلم والتحلم والسيطرة على الغضب، ندعو إلى ألا يستفز مشاعر الإنسان شيء وألا يتفاعل مع أي أمر، مهما كان، وهذا خلط كبير.

أحد الإخوة منذ أيام، وبعدما تحدثت كثيرا عن أهمية الحلم والسيطرة على الغضب، رد علي بالمقولة المنسوبة إلى الإمام الشافعي، رحمه الله: من استُغضب فلم يغضب فهو حمار. والصحيح أن هذه العبارة لا تعارض ما سقته من أحاديث ومقولات، فالمراد جلي وواضح. نعم، يجب أن يغضب الإنسان إن كان هناك ما يستوجب الغضب، ولكن

عليه في ذات الوقت أن يظل ممسكا بزمام نفسه وقيد أعصابه، حتى لا يفقد القدرة على التركيز والتمييز والحكم.

ما نفع الدين، مثلا، من شخص، يزعم أنه يغضب غيرة لدين الله، وإذا به حين يغضب تفلت منه الكلمات والأفعال التي لا ترضي الدين وأهله؟!

إن هذا الدين دين طيب، ولا يصح نصرته إلا بكل ما هو طيب وصحيح وسليم، والله تعالى غني عن عباده، ناهيك عن أن يكون غنيا عن سوء تصرفاتهم وانفعالاتهم الطائشة في لحظات الغضب، ولو بحجة وذريعة أنها غضبة للدين ومحارم الله!

إن الحليم الحكيم المسيطر على زمام نفسه والممسك بقيد انفعالات غضبه، هو الأصفى ذهنا، والأقدر على الحكم الصحيح والإدراك السليم عندما يواجه ما يستوجب الغضب والتفاعل، وهو الأنفع لذلك للدين والدنيا، وأما الغضبان الفاقد للسيطرة على نفسه، فهو طاقة مهدرة، وجهد أخرق، يضر في الأغلب ولا ينفع.

وقد صدق الشاعر الذي قال:

لا تحسبن الحلم منك مذلة ... إنّ الحليم هو الأعز الأمنع.

حتى لا تنتهي ضفدعا مسلوقا!

هناك حكمة شهيرة تقول إنك لو ألقيت ضفدعا في قدر فيها ماء

يغلي فإنه سيقفز إلى الخارج مباشرة، لكن إن وضعته في قدر فيها ماء بارد، وتركته يعتاد على المكان ويطمئن وبعدها وضعت القدر بما فيها على نار هادئة، ليسخن شيئا فشيئا، فإنك غالبا ستحصل على ضفدع «مسلوق» في آخر المطاف!

كثير من الناس ينتهي بهم الأمر لأن يكونوا ضفادع مسلوقة، حيث يصرون على إبقاء الأمور في حياتهم على ما هي عليه، وعلى ممارسة كل جوانب حياتهم بالطريقة والأسلوب والنمط نفسه، إلى تلك اللحظة التي يتلقون فيها «خبطة معتبرة» على رؤوسهم! وهؤلاء يفعلون هذا بسبب النزعة البشرية، فالإنسان يميل في الأغلب إلى الترف والركون، حيث يحلو له أن يبقي الأمور - كل الأمور- على ما هي عليه لأن ذلك أسهل عنده بكثير من التغيير.

وبسبب هذه النزعة التي تؤثر عدم التغيير، فالناس تستمر في تكرار ما كانت تفعل، في العمل وفي البيت، وفي التعامل مع الصحة، وفي الاهتمام بالواجبات الدينية، حتى يقع السقف على رأسها! لا يبدأ الواحد منهم بالانتباه لعمله حتى يأتيه إنذار بالفصل أو يفصل فعلا! ولا يبدأ بمتابعة شؤون أولاده المراهقين حتى يدخله أحدهم «أو إحداهن» إلى المخفر مثلا! ولا يبدأ بوصل أرحامه حتى يقاطعوه، ولا يفكر بزوجته وبيته حتى تصل الأمور إلى كلمة «طلقني»! ولا يفكر في ترك التدخين حتى تصيبه «جلطة» تخنق عضلات قلبه!! ولا يذكر ربه حتى تضيق الدنيا في وجهه!

فقط عندما تفاجئه المصائب، ينتفض الواحد كمن ألقيت في ثوبه جمرة أو لدغه عقرب ليقفز كالضفدع في مقدمة المقال! وشكل هذه الانتفاضة عند حصول المصيبة تقسم الناس أيضا قسمين: قسم يأخذ في الولولة والعويل لتصبح مصيبته «أم رأسين»، حيث أضاف إليها مصيبة أخرى هي سوء تعامله مع وضعه، وقسم تفيقه الصفعة مما هو فيه، ليسأل نفسه بموضوعية، لماذا حصل ما حصل؟ وكيف السبيل إلى إصلاحه؟ وما الطريقة لمنع تكراره؟

يقول البعض إن المصائب قد تأتي مفاجأة، هكذا «خبط لزق»، ولا مجال للهروب منها، وأنا أقول هذا صحيح ولكن ليس دائما، ففي كثير من الأحيان ترسل الأقدار إلى الإنسان إشارات ولسعات وقرصات صغيرة عله يفيق، وحينما لا ينفع معه ذلك، وحينها فقط فإنها تضربه على «قمة رأسه» بالمطرقة! وهذا بالضبط ما حصل مع الضفدع بطل المقال، فحينما لم يستشعر التغيير في درجة حرارة الماء من حوله، انتهى به المطاف «مسلوقا»!

نعم، من المهم أن يفيق الواحد من تكراره لأخطائه عندما تأتيه المصيبة «كاش»، لكن الأهم والأجدى من ذلك أن ينتبه قبل ذلك بكثير؛ أن ينتبه إلى تلك الإشارات والعلامات الدالة على خطأ مساره والتي كانت تحدق في وجهه ليل نهار، وهو لا يراها لانشغاله بالدوران في روتين حياته!

أكون أو لا أكون.. هذا هو السؤال!

«أكون أو لا أكون، هذا هو السؤال». هكذا بدأت واحدة من أشهر عبارات المناجاة في دنيا الأدب العالمي، كتبها الكاتب والشاعر الإنجليزي الشهير ويليام شكسبير منذ أكثر من 400 عام مضت، وأجراها على لسان شخصية من أكثر شخصياته إبهاراً وروعة. شخصية هاملت، أمير الدنمارك، في المسرحية التي حملت اسمه.

هذه العبارة التي جرت إلى يومنا هذا على ألسنة الآلاف ممن لا يعرفون، وربما لن يعرفوا أبداً، مصدرها، جاءت في الأصل على لسان هاملت، عندما كان يرزح تحت وطأة ما إذا كان من الأفضل له أن يعيش مثقلاً بعبء التزامه بالانتقام لوالده الذي قتله أخوه كلوديوس، أو الانتحار وإنهاء حياته بقتل نفسه!

من حسن حظ الأدب وعشاقه، أن هاملت لم يتخذ قراره في الموضوع، واستمرت المسرحية على مدى فصلين آخرين بعد مواجهته لهذا المفترق العسير. وعلى الرغم من أن شخصية هاملت كانت على قدر بالغ من الذكاء والحكمة، الا أن شكسبير جعلها أيضاً على درجة عالية من عدم القدرة على اتخاذ القرار وحسم الأمور، فجمع فيها بين أمرين يسيران في اتجاهين متعاكسين تماماً. وكان هاملت يرى السلبيات والإيجابيات في كلا الخيارين، لكنه لم يستطع أن يحسم

أمره فيختار!

أعتقد بأن في الكثير منا يقبع هاملت خاص بهم بصورة من الصور، وبشكل من الأشكال، وحتى أستبق أفكاركم، سأقول إنني لا أعني أن في الكثير منا شخصاً يرغب في الانتقام أو الانتحار، وإنما أقصد أن فينا شخصاً يواجه اتخاذ القرارات الحاسمة بشكل متكرر وربما بشكل يومي، ويتمكن كثيراً من رؤية الحكمة كلها في كل الخيارات المتاحة، ويتمكن كثيراً كذلك من رؤية كل المثالب والسلبيات أيضاً، لكنه في النهاية يستمر بلا قدرة على الاختيار والحسم باتخاذ القرار.

المفارقة التي قد لا تتبين للغالبية منا هي أن عدم القدرة على اتخاذ القرار هي قرار بحد ذاته، نعم، فمن لا يتخذ قراراً يكون قد قرر بشكل تلقائي ألاّ يتخذ قراراً. وقرر بلا وعي أو إدراك ربما، أن يترك الأمور تجري على عواهنها. وقرر أن يترك الأمور للتصاريف وتحكم العوامل الخارجية لتلعب بها كيف تشاء!

والبعض منا كذلك يسيئون تفسير مقولة «الخيرة في ما اختاره الله»، ويعتقدون بأن ترك الأمور تجري من دون تدخل منهم، هو ترك لها بيد الله، وأنه عز وجل سيختار الأصلح والأفضل لهم، وهذا، في تصوري، فهم مضحك للأمور، بل «لخبطة» اعتقادية كبيرة!

نعم، إن الله عز وجل يختار الأصلح دائماً للمؤمن، وأن في كل أمر يجري على المؤمن، هنالك خير، وإن لم يكن ظاهراً أو لم يكن عاجلاً. لكن هذا الخير يحتاج في نهاية المطاف أن يتخذ المرء قراره

ويعمل بمقتضى هذا القرار ليتحمل توابعه، فالسماء لا تمطر ذهباً، والخيرات لا تنبت في قارعة الطريق!

لا بد من الحسم والمواجهة لكل أمر يطرأ علينا في هذه الحياة، ولا بد من عدم ترك الأمور معلقة إلى ما لا نهاية، وكل قرار يتخذه الإنسان، مهما كان، هو أفضل بكثير في النهاية، من حالة «اللا قرار»، حتى وإن تبين بعدها أنه كان قراراً خاطئاً، لأن القرار الخاطئ يمكن تصحيحه أو معالجة تبعاته في الغالب، وإن كان الثمن غالياً، وأما عدم اتخاذ القرار فقد يورد الإنسان المهالك.

أؤمن تماما أن اتخاذ القرارات، مهما صغرت أو كبرت، هو أمر يدور حول محور أساسي هو السؤال «أكون، أو لا أكون؟» هل أقرر أن أكون سيد قراراتي واختياراتي، أم تراني أقرر ألا أكون كذلك، فأصبح ريشة في مهب رياح قرارات الآخرين تلعب بها كيفما تشاء؟ وقد قيل: من لا يتخذ قراراً ولا يخطط، فقط اتخذ قراراً وخطط أن يقع ضمن قرارات وخطط الآخرين.

بالفعل، أكون أو لا أكون، هذا هو السؤال!

أتـــرك

يوم كنا طلبة كان ارتباطنا بكلية الطب كبيرا جدا، لا أعني ذلك الارتباط التقليدي بين أي طالب ومدرسته، وإنما كان ارتباطا من نوع خاص فريد، وذلك لأن اليوم الدراسي كان طويلا جدا، حيث يبدأ من الثامنة صباحا الى الخامسة مساء، ليستمر الكثير منا في البقاء في الكلية بعد ذلك للمذاكرة، وأذكر أني وبعض الزملاء كنا نبيت ليالي الامتحانات في قاعات المذاكرة وفي مكاتب هيئة التدريس الفارغة، ليس لأن (قلوبنا عودة) وليس لأننا (أمواس) دراسة، ولكن لأن الدراسة في الكلية ومع الأصحاب صارت حاجة لا يلبيها أي مكان آخر، وهكذا ارتبطنا بالكلية أكثر من ارتباطنا ببيوتنا، كنا نرتبط بها وببعضنا البعض وبالهيئة التدريسية وبالموظفين، وحتى برجال الأمن الذين كانوا يعرفوننا واحدا واحدا.

وحينما تخرجنا من السنة السابعة وتوزعنا على المستشفيات المختلفة، استمر الكثير منا بالتردد على الكلية، والجلوس في استراحاتها، وتناول طعامه في الكافتيريا ذاتها، واستمر هذا الأمر تقريبا حتى انتهينا من سنة التدريب في المستشفيات ليسافر أغلبنا إلى الخارج لإكمال دراستهم التخصصية.

أذكر أنني يوم عدت من دراستي في بريطانيا في العام 2000،

ذهبت إلى كليتي القديمة، فاستوقفني أحد رجال الأمن عند الباب طالبا هويتي بحكم الإجراءات المتبعة مع الزوار، فتضايقت كثيرا حينها، وقلت له بأنني خريج من هذه الكلية، وأني قضيت عمري فيها، وغيره من الكلام «اللي يقطع القلب»، لكن لا أذكر الآن إن كانت كلماتي تلك، ودموعي، وأحزاني، قد شفعت لي عنده حينها أم لا.

منذ أيام زرت الكلية مجددا، فتكرر الموقف، طلب أحد رجال الأمن هويتي، لكن هذه المرة لم أكلف نفسي إخباره عن أيام صباي في مرابع الكلية، بل أعطيته ما أراد طوعا واستلمت منه بطاقة كتب عليها بخط كبير كلمة «زائر» علقتها على صدري.

وبالطبع لا أريد من هذه القصة ذات النهاية الحزينة أن تشاركوني «حزني» على ما فات، وإنما أريد أن أصل معكم لشيء آخر. ألستم معي في أن في حياة كل إنسان أشياء أو أشخاصاً، وبعد أن كانت وكانوا يلتصقون بنفسه وذاته وروحه إلى حد الامتزاج، دارت به الدنيا فأرغمته على أن يتخلى عنها وعنهم، أجبرته على أن يتقبل وضعا جديدا، شأني يوم صرت « مجرد زائر» للكلية نفسها التي عشت سبع سنوات من عمري فيها؟!

إن التمسك بأهداب الماضي، والبكاء على الأطلال، وغيرها من أنغام سيمفونية العزف على أوتار الحنين للسابق، أمور يمر بها جميع الناس، لكن بمقادير مختلفة، ولا يوجد في قناعتي إنسان - مهما بدا للناس صلبا قاسيا شديدا - قادر على تجاوز ماضيه حتى دون خفقة

واحدة من قلبه حنينا إلى ذلك الماضي، فالإنسان سيظل دائما «كتلة من الأعصاب».

لا مشكلة في هذا، لكن المشكلة تكمن فيمن يظل أسير الماضي، فيرفض التغيير ويستمر في مقاومة الواقع الجديد، ليظل في صراع في كل الاتجاهات مع ذكرياته ومع واقع جديد جاء ليفرض نفسه رغما عن أنفه، فيخسر بذلك كل شيء في النهاية، تضيع من يديه فرصة الاستمتاع بالحاضر، كما ذهبت منه أيام الماضي إلى غير رجعة.

عند الغربيين عبارة شهيرة تقول (Let Go) أي (أترك)، يقولونها لمن يرفض أن يتنازل عن موقفه وعناده أو عن ارتباطه بماضيه الذي قد رحل، والحقيقة أن الامتثال لهذه العبارة ليس سهلا أبدا، فأنا أعلم من واقع التجربة أن الواحد منا يحتاج أن يمر بكثير من التجارب والصفعات حتى يصل إلى مرحلة «الانسجام» مع نفسه لكي يستطيع بالفعل أن يترك.

بالفعل، أسعد الناس، من يستطيع أن يعقد صداقة ويعيش في انسجام مع ذكرياته، سعيدها وحزينها.

الخل الوفي، هل انقرض فعلا؟!

رسالة جميلة جاءتني من صديق أجمل، تقول كلماتها: «أجمل ما في الحياة صديق، يقرأك دون حروف ويستوعبك دون كلام»! حين وصلتني هذه الرسالة شعرت بأنها ضربت على أوتار النفس، فأرسلتها إلى مجموعة من الأصدقاء، ومن ضمنهم خطأ، صديق من السوداويين، وما أكثرهم، فأجاب قائلا: «هذا الصنف انقرض مع الديناصورات»!

والسؤال هنا، هل صدق يا ترى صاحبي السوداوي؟ وهل «الخل الوفي» لا وجود له تماما كالغول والعنقاء؟!

شخصيا، لا أعتقد أن الصورة بهذه القتامة، ومع احترامي لرأي صديقي، إلا أنني أقول إن الدنيا بخير، لكن، وهنا أتوقف لتأمين خط رجعتي، يعتمد الأمر على ما نعنيه بكلمة «صديق» وبالتالي على ما نفترض أنه من استحقاقات الصداقة. بكل بساطة، نحن نصدم بمن نظنهم أصدقاء لنا حين لا نجدهم بجانبنا لا لخلل بهم وإنما لخلل بنا، فنحن من أعطيناهم أكثر من حقهم، عندما وضعناهم في مرتبة لا يستحقونها. وسأوضح أكثر.

ليس كل زميل في العمل، هو صديق، وليس كل زميل في الديوانية أو المقهى هو صديق، بل ليس كل من قد نتسامر أو نجلس معه بشكل

متكرر هو صديق، هؤلاء جميعا، وبغض النظر عن مدى ارتياحنا لهم وبعيدا عن مميزاتهم الشخصية، ليسوا أصدقاء لنا بشكل تلقائي، قد يكونون أي شيء، سمهم ما شئت، لكنهم ليسوا أصدقاء!

الصداقة، في مفهومي، استحقاقات ومتطلبات ضرورية لا يجب أن نتغاضى عنها،، والخطأ الكبير الذي يقع فيه غالبية الناس، أنهم يديرون "رحى تصنيع الصداقة" بالاتجاه الخطأ، يندفعون نحو وصف الأشخاص من حولهم على أنهم أصدقاؤهم، ويبدؤون بعدها بمطالبتهم باستحقاقات الصداقة، ويصابون بالصدمة حينما يعجز هؤلاء عن الوفاء بهذه الاستحقاقات، بينما الدورة الصحيحة لرحى الصداقة، ألا يتسرع الإنسان في تسمية الناس من حوله على أنهم «الأصدقاء» قبل أن يثبتوا أولا له قدرتهم على استيفاء استحقاقات الصداقة!

المثل القديم المعروف الذي يقول: "الصديق وقت الضيق"، وبالرغم من تحوله إلى عبارة مستهلكة لا يستشعرها أغلب من يتفوهون بها، تحوي في الحقيقة حكمة بالغة، فإثباتات الصداقة، لا تبرز ولا تتضح إلا في «الضيق»، وليس ضروريا أن يكون هذا الضيق ضائقة أو كارثة تصيبك ليبرز الأصدقاء «الحقيقيون» من حولك، وإنما يكفي أن يكون موقفا يستدعي من «الصديق» أن يضغط على شهوات نفسه وراحته، وربما قليلا من مصلحته لأجلك فتعرفه حينها، والقصة الشهيرة التي تروى عن الفاروق عمر رضي الله عنه بها تشابه كبير مع ما نتحدث عنه هنا، حين قال أحدهم له، إن فلانا رجُل صِدّقٍ، فقال

له: هل سافرت معه؟ قال: لا، قال: فهل حاككته بالدرهم والدينار؟ قال: لا، قال: فهل جاورته؟ قال: لا، قال: فأنت الذي لا علم لك به!

يتعلم الإنسان من تجاربه، وأقسى التجارب تكون للعاقل أبلغ الدروس.

تجربة أخيرة تعلمت منها أنه من الأفضل أن تتحاشى التعامل بالدرهم والدينار مع من ترتاح له وتسعد بصحبته ما لم تكن متيقنا أنك تعرفه وأن المال لن يفسد عليك علاقتك به. أما الصديق الفعلي فهو من لا تغيره الدراهم ولا المصالح الشخصية، لذا فما لم تكن متأكدا بأن هذا الإنسان هو صديقك فعلا فلا تزج به في هذه الاختبارات التي ستكشف لك عن حقيقته وقد تصدم بسقوطه الذريع فيها، ولكن لك أن تبقيه كما هو، زميلا "ظريفا" تستمع بصحبته لا أكثر ولا أقل!

والآن نعود للبداية فنسأل هل انقرض الأخلاء الأوفياء مع الديناصورات كما قال صاحب المتشائم؟ الإجابة: لا ليس الأمر كذلك، وإنما نحن من كنا ننظر إلى الصورة بطريقة خاطئة وندير الرحى بالاتجاه المعكوس!

النصائح الثماني لإدارة العلاقات الإنسانية

يتعامل كثير من الناس مع العلاقات في حياتهم على أنها تحصيل حاصل، باعتبارها نتاجاً طبيعياً لحركة التناسل والتواصل التي يعيشونها، وأن هذه العلاقات تتكون في حياتهم كنتيجة حتمية لصلات الدم والقرابة وتكاثر هذه الصلات بتناسل هؤلاء الأقرباء، وكذلك مع تواصلهم مع الناس الآخرين في محيطهم، كالجيران والزملاء والمعارف في الأماكن المختلفة.. وهكذا.

وهذه النظرة على مستواها التجريدي، صحيحة ولا شك، لكن الأمر في صميمه الإنساني يتجاوز ذلك بكثير، فالناس ليسوا مجرد أرقام حسابية تتزايد وتتناقص من حولنا، بل هي شبكة من الأرواح والنفسيات والعقول التي ترتبط بنا وتشتبك، فتؤثر وتتأثر، وبمقدار ذلك ينعكس الأمر على شتى جوانب حياتنا وحياتها، على مستوى الصحة النفسية والجسدية، وعلى النجاح والفشل، وعلى الهناءة والتعاسة، وهكذا. ولهذا، كان من الخطأ الكبير أن لا ننتبه إلى حركة هذه العلاقات في حياتنا، ولا نجس نبضها صعوداً وهبوطاً.

علاقاتنا المرتبطة بصلات الرحم والقرابة والنسب، لا يمكن لنا أن نمنعها، ولهذا فعلينا أن نتعاطى معها بقدرها الذي تستحقه، والتوجيهات في شرعنا الحنيف في هذا الشأن كثيرة، ولعل أقربها إلى

موضوعنا هو حديث النبي صلى الله عليه وسلم: "من أحب أن يُبسط له في رزقه وأن يُنسأ له في أثره فليصل رحمه"، وفي هذا دليل على أن رعاية هذه الصلات سيكون له بالغ الأثر في معيشة الإنسان وهناءته وفي طيب وبركة تأثيره.

وأما تلك العلاقات التي تتكون خارج صلة الرحم والقرابة والنسب، فمن الواجب أن ننتبه لحركة اقترابها وابتعادها منا، فنكون مدركين تمام الإدراك لمن هم أحباؤنا وأصدقاؤنا، ومن هم زملاؤنا، ومن هم معارفنا فحسب، لأن لكل واحدة من هذه المراتب مقتضيات في التعامل والتزامات في الأخذ والعطاء.

وتشديدي على أهمية هذا الجانب، نابع من أن كثيرا من الناس يقعون في الخلط الكبير بينها، فتراهم - على سبيل المثال - يتباسطون مع الزميل كتباسطهم مع الصديق، أو ينكشفون للمعارف كانكشافهم للزملاء أو ربما للأصدقاء. والعكس يحصل أحيانا، فتراهم ربما ينصرفون للاهتمام بالمعارف أو الزملاء أكثر من اهتمامهم بالأصدقاء وربما الأحبة، في حين أن لكل واحد من هؤلاء مكانة وقدراً، يفترض أن يكون واضحاً ومصاناً.

وسأقدم من خلال السطور التالية، نصائح مركزة وسريعة، يمكن إسقاطها على سائر العلاقات في حياتنا، علها تكون ذات فائدة.

أولاً، من المهم أن نتذكر أن كل علاقة إنسانية في حياتنا تحتاج إلى جهد لصيانتها والحفاظ عليها، وكلما زاد اقتراب الشخص منا،

كان المفترض أن نقدم ما هو أكثر للحفاظ على تلك العلاقة.

ثانيا، بمقدار ما نعطي أي علاقة من تقدير واهتمام، فإننا سنجد غالبا مثل ذلك في المقابل، فالأمر كالاستثمار، كلما وضعنا حباً حقيقياً وعطفاً صادقاً وحناناً دافئاً واهتماماً عميقاً وصبرنا على ذلك، فسنجد الحب والعطف والحنان والاهتمام بذات القدر من الطرف الآخر.

ثالثا، لا يجب أن نحاول إدخال أنفسنا عنوة في حياة أي إنسان كان، فالعلاقات الإنسانية يجب أن تجري كجريان مياه الأنهار. تنساب بسهولة، وتنحرف حول العوائق لتبلغ غاياتها. لنقدم أنفسنا على طبيعتها في أجمل حالاتها، وستجري المقادير في مساراتها التي قدرها الخالق.

رابعا، كل العلاقات التي تظهر في حياتنا وقد تختفي، لم تكن عبثا، فبعض تلك العلاقات التي آلمتنا، مثلا، كانت هي التجربة التي جعلتنا جاهزين للتجربة الناجحة التي تلتها، وبعض تلك العلاقات الجميلة التي سرعان ما اختفت من حياتنا، كانت هي التي جعلتنا أكثر قوة وأكثر عمقاً وأكثر ارتباطاً بالرائعين الآخرين في هذه الحياة.

خامسا، كل الناس يتغيرون مع مضي الزمن، ونادرا ما سنجد شخصا لا يتغير في الطباع والتصرفات، ولذلك فمن الحكمة أن نكون مهيئين لحصول هذا من الأشخاص الذين نرتبط بهم ويعنون لنا شيئا، وأن يكون لدينا من المرونة ما يكفي لتقبل تغيراتهم إلى حد معقول،

ولنتذكر أننا معرضون للتغير أيضا.

سادسا، السعادة في أي علاقة نعيشها، ترتبط بنا نحن في المقام الأول، وليست مرتهنة وحسب بعطاء الطرف الآخر. عندما تسوء علاقتنا بشريك حياتنا، أو بأحد من أهلنا أو بصديق لنا، ونكون جازمين تماما بأنها غلطته، فلنراجع أنفسنا ونتساءل؛ هل قصرنا أو أخطأنا نحن بشيء؟ وماذا يمكننا أن نفعل لإصلاح الأمور؟

سابعا، لا يصح أن تقوم العلاقات الإنسانية على الندية والتناطح، وخصوصا العاطفية منها، فعندما يعني لنا الطرف الآخر شيئا كبيرا، يكون من مقتضيات المحبة أن نسامحه، وأن نتنازل إكراما لعينه، وأن نرخي الحبل عندما يشده، فنمسك بزمام الغضب لنقابل الجبهة الساخنة بجبهة ا 'يفة باردة، حتى يتجاوز المركب العاصفة.

ثامنا، بعض العلاقات في حياتنا، ومهما حاولنا أن نصلحها، ستظل عبئا ثقيلا علينا، لأنها ستظل تجعلنا نتخلى عن الكثير من أنفسنا، وربما حتى نفقدها تماما. لذلك فعلينا أن نتحلى بالشجاعة لنتخلى عن هذه العلاقات حين نكتشفها، هذا إن كانت من التي يمكننا فك الارتباط بها بطبيعة الحال، لأن الاستمرار في مثل هذه العلاقات المسمومة سيؤذي كلا من الطرفين، وربما سيتجاوز إلى الإضرار بأطراف أخرى.

هذه كانت مجموعة من النصائح المركزة المختصرة - وغيرها يوجد الكثير طبعا - التي أؤمن بأن الإنسان لو تذكرها دوماً وأحسن

تطبيقها، فسيرجع بنفع كبير على علاقاته بالناس من حوله. تمنياتي لكم جميعاً بعلاقات إنسانية جميلة مثمرة.

إنه عصر القلق!

عصرنا اليوم عصر الألف اسم واسم، هو عصر السرعة، وأعني السرعة في كل شيء، في العمل، في المكسب والخسارة. شركات ترتفع ومن ثم تهوي في لمح البصر، والسرعة في الحياة الاجتماعية، ناس ترتبط وتنفصل في غضون أيام معدودة، وهو عصر التقنية، التقنية في الخير وفي الشر، تقنية الكمبيوتر والإنترنت، لعمران الدنيا، وتقنية الأسلحة، لتخريبها، وهو عصر الإعلام الخارق، حيث لا حدود رغم آلاف الحدود ولا حواجز رغم آلاف الحواجز!

لكن جميع أسماء العصر وإن اختلفت وتنوعت تقود في النهاية إلى اسمه الجامع، فعصر اليوم هو دون شك "عصر القلق النفسي"! وإن ظن البعض أنهم في معزل عن هذا فهم مخطئون، فالقلق النفسي بحسب التعريف الطبي هو تجاوب أو رد فعل من الجسم البشري مع أي تغيرات تحصل في البيئة من حوله، أو في داخله.

ومن المهم هنا أن ندرك أن التغيرات التي تسبب القلق النفسي ليست مقصورة على السلبية منها كمصاعب العمل أو فقدان قريب أو حبيب، أو المشاكل الاجتماعية الأخرى، بل حتى التغيرات الإيجابية تسببه، فالترقية الوظيفية تسببه، والمسكن الجديد يسببه، والاستعداد للسفر، وغيرها كذلك. كل هذه التغيرات تشكل ضغطا كبيرا على نفس

الإنسان حتى وإن لم يدرك ذلك، إنها جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان الذي يعيش في العصر الحديث.

هذا الفهم، هو المفتاح السحري للتعامل الناجح مع القلق النفسي. من المهم أن ندرك أنه لا يمكن أن يتخلص الإنسان من القلق النفسي ما دام يعيش في هذا العصر، لأنه ومهما فعل سيستمر يطاردنا بأخبار الحروب والدمار عبر الصحف والتلفاز والإذاعة والإنترنت، كما أنه سيبقى مليئا بالتحديات في كل مكان، في العمل وفي البيت وحتى في الشارع بينهما!

لذلك فلا مهرب للإنسان إلا بأن يقوي نفسه من الداخل ويعزز مناعتها، ويمكن أن يحصل له ذلك من خلال استراتيجيتين متلازمتين، الأولى تتمثل في أن يسعى لأن يفصل ما بين مصادر القلق، فلا يحمل معه ضغوطات العمل إلى البيت، أو العكس، ولا يسمح لأي من المصدرين بالاستيلاء على حقه في الحصول على قسط كافٍ من النوم والراحة.

حياة الإنسان تنقسم إلى ثلاثة أثلاث، ثلث في العمل وثلث خارجه، أي في البيت والأنشطة الأخرى، وثلث في النوم، والتوازن مهم وحيوي بين هذه الأثلاث، وحينما يختل فسيصبح الإنسان مكشوفا أمام سياط الضغط النفسي، هذه الاستراتيجية ليست سهلة لكنها أيضا ليست بالمستحيلة ويمكنها أن تتحقق بالتمرين والممارسة.

أما الاستراتيجية الثانية، فهي أن يجعل في ما بين هذه الأثلاث

الثلاثة في حياته فترات يقضيها في أنشطة تدخل الراحة على نفسه، رياضة معينة، أو هواية ما، مهما بدت سخيفة للآخرين، ويمكن كذلك أن يقضي تلك الفترات في مجرد الاسترخاء التام والتأمل، وأعرف أن هذا قد يبدو غريبا بعض الشيء، لكنه مفيد دون أدنى شك، فالبحوث والتجارب أثبتت أنه يعيد إلى النفس الكثير من توازنها.

جربوا هذه الوصفة، وستجدون بإذن الله، كيف سيكون أثرها الإيجابي بالغا في حياتكم.

وصفة «سريعة» للتغلب على السرعة!

وتيرة الحياة اليوم، مع هذه التطورات التقنية الأخاذة، قد صارت مبرمجة على أن تحمل الإنسان للاندفاع بأقصى سرعة. كل شيء حولنا يغري بالسرعة؛ وسائل المواصلات والاتصالات والمطاعم، والإعلام وغيرها.

هذا الاندفاع السريع، الذي نجد أنفسنا واقعين فيه، من أول ساعة في الصباح وحتى آخر دقائق قبل النوم، سرعان ما ينعكس سلبا على صحة الواحد منا، جسديا ونفسيا، بعدما يكون قد نال بشكل عكسي من علاقاته الاجتماعية، وقد لا ينتبه له إلا وهو ينهار.

وأكتب عن الأمر اليوم من باب التجربة الشخصية، فأنا - وأعترف بهذا - أعاني منه بين وقت وآخر، ولا أنتبه له أحيانا إلا عند الوصول لمرحلة فقدان السيطرة، حين تصبح الكرات التي كنت أقذفها في الهواء لألتقطها مجددا، كلاعب السيرك، خارج قدرتي على الاحتمال، فتبدأ بالتساقط.

وأقول لكم بأن الانتباه فقط عند بدء تساقط الكرات، ليس بالأمر الخالي من العواقب السيئة دائما. والسبب الذي يجعل الإنسان يندفع غالبا في هذه العجلة السريعة دون توقف، هو أنه يفقد إدراك

المراد من أهدافه ولماذا يسعى إليها أصلا. على سبيل المثال، يفقد إدراكه للسبب الذي يجعله يركض طوال يومه كالمجنون لجمع أكبر كم من المال، والذي هو بكل بساطة الاستقرار المالي، حين يكون قد فقد في ذات الوقت استقراره الأسري، ويفقد كذلك، إدراكه للسبب الذي يجعله في منافسة شرسة مع الآخرين للوصول إلى أعلى المناصب، حين يكون قد فقد في ذات الوقت أخلاقياته في التعامل ففقد احترام الناس له، وهكذا.

ومن المهم جدا، لذلك، أن يتوقف الإنسان عن الجري في هذه العجلة المجنونة، من وقت لآخر، حتى ولو لم يستشعر الخلل بشكل مباشر، ليعيد النظر في أموره فيقوم بترتيبها وإعادتها إلى مساراتها السليمة، وأول الطريق للعودة يتمثل في أن يسأل نفسه دائما حول كل شأن من شؤون حياته، لماذا أفعل هذا؟ وماذا أريد من ورائه؟

ولماذا أسعى له؟ وسأقدم في السطور اللاحقة نصائح سريعة، بالمعنى المفيد للكلمة، وهي نصائح أحاول شخصيا تذكير نفسي بها دائما كلما شعرت بأني صرت مأخوذا في عجلة الحياة المحمومة. أولا، لا تعمل أكثر ولكن إعمل بشكل أذكى. هناك قاعدة شهيرة تقول إن 80٪ من إنتاج الإنسان راجع في الحقيقة إلى 20٪ من جهده. لذلك فمن المهم أن يراجع الواحد منا خريطة عمله وجهوده طوال اليوم، فيرصد تلك الأعمال والجهود التي تعطيه الثمرات الأكبر، ليركز عليها ويعطيها الاهتمام، وتلك الأعمال والجهود التي لا تنتهي لشيء يذكر، فينصرف عنها، أو يعطيها اهتماما أقل. ثانيا، كن حاضرا في اللحظة

الحاضرة. ليس كافيا أن يبطئ الإنسان من سرعة اندفاعه في الحياة، بل يجب أيضا أن يكون حاضرا فكرا ونفسا في اللحظة التي يعيشها.

من الخطأ أن يستغرق الإنسان في التحسر على ما فات من أموره، وأنه لو كان فعل كذا لكان كذا، بل عليه فقط أن يتعلم الدرس مما كان بأسرع وقت ممكن ويمضي. ومن الخطأ كذلك أن يعيش القلق طوال الوقت مما سيكون، بل عليه فقط أن يجتهد ويعد العدة بقدر ما يستطيع، ويتوكل على الله وهو حسبه. ثالثا، انفصل لتتصل.

كلنا، ولا أستثني نفسي، ننشغل أغلب الوقت، بالعبث بأزرار هواتفنا الذكية، وأجهزة الكمبيوتر في مقار أعمالنا، ونظن أننا هكذا على اتصال مع العالم، في حين أننا في الحقيقة قد انفصلنا عن الناس الحقيقيين من حولنا، فخسرنا بذلك الكثير. نحن بحاجة إلى اتخاذ القرار «الذكي»، بإغلاق هذه الهواتف الذكية بين وقت وآخر، والاهتمام بالاتصال الحقيقي بالناس الذين نهتم بأمرهم حقا، وقضاء وقت حقيقي معهم. رابعا، لا تفقد إنسانيتك.

في تلك اللحظات التي تكون فيها مع أولئك الناس الذين يعنيك أمرهم، كن معهم في الحقيقة. كن حاضرا بفكرك ونفسك. أنصت لهم وتعاطف معهم. شاركهم اللحظات حقا، ولا تكن هائما بعقلك وقلبك في مكان آخر. خامسا، تخلص من قيود الحاضرة. حياة المدنية، بمبانيها العالية وجدرانها الكثيفة وطرقاتها المترابطة، تخنق الإنسان من حيث لا يشعر.

أهرب من هذا السجن الإسمنتي كلما سنحت لك الفرصة، واذهب إلى الأماكن المفتوحة، واستنشق هواء نقيا خاليا من ملوثات عالم اليوم، وهناك أطلق العنان لنظرك ليذهب إلى أقصى ما يمكنه في مساحات الأفق. سادسا، تناول طعامك ببطء، فأغلب الناس اليوم صاروا يلتهمون طعامهم التهاما، ويبتلعونه دون الاستمتاع بمذاقه ولا الانتباه لكميته، وذلك لانشغالهم حينها بالتفكير بشيء آخر، كحالتي.

تناول الطعام ببطء، ناهيك عن أنه مفيد لتنظيم الوزن، هو تجربة ممتعة مفيدة للاستقرار النفسي. سابعا، تمهل واسلك طرقا جديدة. يتعود الناس مع الوقت على ذات الشوارع التي يسلكونها للذهاب إلى أعمالهم ولقضاء أمورهم، فيواجهون ذات الاختناقات المرورية، ولذلك يتسابقون مع غيرهم للتغلب على هذه الازدحامات، ومن شأن هذا كله أن يزيد الضغط النفسي.

اخرج لعملك باكرا، واسلك طرقا مختلفة، وقد سيارتك على مهل، واستمتع براحة البال. ثامنا، تنفس بشكل صحيح. لو نظرنا لأغلب الناس من حولنا، لوجدنا أن تنفسهم ضحل جدا ومتسارع أو متقطع وكأنهم مطاردون، ومن شأن هذا بطبيعة الحال أن لا يوصل كمية الأوكسجين المناسبة لسائر أعضاء الجسم. لذلك فمن المهم جدا أن يعوِّد الإنسان نفسه على ممارسة التنفس العميق الهادئ طوال اليوم.

وأخيرا، استمتع بالأشياء الصغيرة، فقد كشفت الدراسات

السلوكية أن سعادة الإنسان لا ترتبط أبدا بالقيمة المادية للأشياء، وإنما بالقيمة المعنوية فيها. مشهد الطبيعة الجميل والضحكة الصادقة والكلمة الطيبة، كلها قد تكون مصادر كبيرة من مصادر سعادة الإنسان، ولذلك فعليه أن يبحث عنها ويحرص عليها. هذه الأفكار، كتبتها لأذكر بها نفسي أولا، فأعيد ترتيب نظامي، وأشارككم بها هنا اليوم لعلكم تجدون فيها الفائدة أيضا، مع تمنياتي للجميع بالسعادة وراحة البال.

هل من شفاء للنفوس المتعبة؟

هذا الموضوع من الموضوعات التي مهما كتب عنها، تظل بحاجة للمزيد. لذلك سأتناول من جديد مشكلة الضغط النفسي، وهو الذي صار جزءا لا يتجزأ من حياتنا اليومية، وذلك لأسباب كثيرة ومتنوعة يمكن لها أن تنبع من كل نواحي حياة الإنسان، سواء من بيته أو عمله، أو حتى من العالم من حوله، هذا العالم الصعب المتسارع بتقلباته السياسية، ومستقبله غير الواضح المحفوف بتنبؤات مخيفة عن الانهيارات الاقتصادية والحروب، وغير ذلك.

كل هذه الأمور، وغيرها، تعد من المصادر التي يمكن أن تسبب الضغط النفسي للإنسان ولاشك، بل لعلي سأفاجئ بعضكم حين أقول انه حتى المناسبات السعيدة، يمكن لها أن تشكل ضغطا كبيرا على الإنسان.

ألا يقولون في المثل الدارج «لا هم كهم العرس»؟ نعم، هذا صحيح تماما، فحتى الاستعداد لمثل هذه المناسبات السعيدة، وكذلك الانتقال إلى منصب أعلى أو الرحيل إلى بيت جديد مثلا، وغيرها، بالرغم من كونها مناسبات إيجابية، تتسبب في ضغط نفسي كبير على الإنسان، يضاف إلى الرصيد الموجود لديه أصلا، ليأخذ جميعها بالتراكم في داخله.

مصادر الضغوط الواقعة على الإنسان كثيرة، إذن، ومن المستحيل، بطبيعة الحال، أن يستطيع الإنسان التخلص منها نهائيا، إلا أن هذا لا يعني على الإطلاق أن يترك نفسه فريسة سهلة لها، لتنهش صحته النفسية وتتجاوزها إلى صحته الجسدية، ليعاني بعد ذلك من الآلام والأوجاع، كالصداع والشقيقة (الصداع النصفي)، واضطرابات الجهاز الهضمي وآلام الظهر والعضلات، واختلال الوزن صعودا أو نزولا، واضطرابات النوم، بل وأمراض أكثر خطورة منها كاعتلالات القلب والسكري وغيرها، والتي هي كلها أمراض ثبت ارتباطها بالضغوط النفسية، فيصبح بعدها مهددا بالانهيار في أي لحظة.

يجب على الإنسان أن يتصدى لهذه الضغوطات، وذلك بأن يدرك تماما في البداية أنه واقع في هذه الطاحونة النفسية، فالإدراك بوجود المشكلة دائما يكون أول العلاج، ويقرر بعدها أنه لن يستسلم، فيعمل جاهدا بعد ذلك على المواجهة بكل الوسائل المتاحة. ومن النصائح التي يمكن تقديمها للتعامل مع الضغوطات النفسية، النصائح التالية:

أولا: حافظ على صحتك الجسدية بقدر ما تستطيع، ومارس الرياضة، ولو كانت مجرد المشي لمدة نصف ساعة بشكل سريع في كل يومين، وراقب نظامك الغذائي. ولا أقول احرم نفسك من شيء من الأكل، ولكن قلل الكميات ورتب مواعيد الوجبات، وابتعد عن التدخين والمنبهات قدر الإمكان، ثم نم بشكل كافٍ وجيد ومنتظم.

ثانيا: احرص على وجود الدعم الاجتماعي من حولك، سواء من خلال أفراد الأسرة أو الأقرباء أو الأصدقاء، فوجود هؤلاء مهم جدا في الفترات الهادئة، وتعزيز القرب منهم والتواصل معهم سيكون رصيدا مدخرا للأوقات الصعبة.

ثالثا: لا تكن ممن يصارعون همومهم لوحدهم، فيكتمون الضيق في داخل نفوسهم، وهذا لا يعني أيضا أن تكون ممن تجري دموعهم طوال الوقت طبعا، وإن كانت الدراسات والمشاهدات، تثبت أن من يخرجون همومهم بشكل مستمر على شكل دموع، هم الأقل تعرضا للتعب بسبب الضغط النفسي. لكن المراد هنا، هو أن تخرج همومك بشكل مناسب للمقربين منك في دائرة الدعم الاجتماعي، وقليل من الدموع بين فينة وأخرى لا يضر، بل مفيد جدا.

رابعا: تذكر اللحظات الإيجابية دوما، وحين تعترضك مشكلة جديدة، تذكر كيف كانت المشكلة السابقة تبدو أمامك وكأنها لن تزول، وإذا بها تزول بفضل الله، وجدد إيمانك بالخالق وثق بأنه سيعطيك القوة والقدرة على التغلب وتجاوز الصعوبات الجديدة، كما جعلك تتجاوز السابقة، وتخيل نفسك فعلا قد تجاوزتها بعونه سبحانه.

خامسا: أحسن التعامل مع وقتك والموارد المتاحة لك، ونظم أولوياتك عند مواجهة الصعوبات وفي سائر الأوقات، وتعامل مع الأهم فالمهم من بعد ذلك، ولا تنشغل بغير المهم، خصوصا في الأوقات الصعبة، وتعلم أن تقول كلمة «لا للالتزامات» التي لا تستطيع أن تفي

بها، ولا تثقل على نفسك بحمل أعباء جديدة، سواء كانت مالية أو اجتماعية أو غير ذلك، ولا تتردد في طلب المساعدة ممن تثق بأنهم سيساعدونك، ولكن احذر من أن تلقي نفسك على أي أحد فيصدك أو يخذلك، فيصبح الخذلان مصدرا جديدا من مصادر الضغط النفسي والتعب.

هذه النصائح الخمس ليست سوى القليل من نصائح كثيرة يمكن تقديمها بشكل تفصيلي في هذا الصدد، لكنها الأهم في تصوري والأكثر فائدة، من واقع تجربتي وممارستي مع الآخرين كطبيب. أن يتأمل كل واحد منا في كل واحدة منها، وليبحث عن الطريقة التي يمكن له أن يجعلها جزءا من حياته. فقد تكون جميع هذه النصائح صالحة لأحدنا، وقد لا يصلح بعضها لأحد آخر، ولكن لنسدد جميعنا ونقارب، ونرجو من الله العون والفائدة.

الثابت والمتحول!

الثابت الوحيد في الكون هو التغير والتحول واللاثبات. وهذا الأمر يسري على كل النواحي المادية وغير المادية، فلا الأرض ثابتة ولا السماء ثابتة ولا الإنسان في صحته ولا في علاقاته ولا في مستوياته النفسية ثابت، بل كل شيء فيه ومن حوله متحول بشكل مستمر لا يتوقف.

ورغم أن الناس يدركون هذه الحقيقة بشكل كبير، فتراها منطبعة في حكمهم وأمثالهم ومقولاتهم، فيقولون دائما أن دوام الحال من المحال، ولو دامت لغيرك ما اتصلت إليك، وليس للدنيا ثبوت، والدهر يومان يوم لك ويوم عليك، وغير ذلك من الحكم والأمثال الكثيرة الأخرى، إلا أنهم وحين يوضعون على محك التعامل الحقيقي مع هذه السنة الكونية تجدهم ينقسمون إلى أربعة أصناف:

صنف يرفض ويقاوم التغيير بشكل كبير، وقد يتخذ رفضه أشكالا عديدة منها إحساسه بالضياع لتراه هائما على وجهه ضائعا أو أن يتمسك بالماضي بعناد، فيصر على الثبات والجمود كعمود مغروس في الأرض، أو أن يقاوم الجديد ويناطحه كتيس يناطح صخرة!

وصنف قد يرفض التغيير في البداية فيعيش في فترة من اللاتقبل

والرفض قد تطول أو تقصر بحسب الظروف، ولكنه سرعان ما يتجاوز تلك المرحلة المضطربة حين يتيقن أن ما مضى قد ولى فلا يجد مناصا من أن يقدم على الحاضر ويترك العناد الذي لا يجدي نفعا. ولكنه قد يكون تأخر بعض الشيء في الإقدام، فأضاع فرصة مهمة في حياته.

وصنف ثالث مؤمن دوما بأن التحول أساس الأشياء، لذا فعينه ترقب الحاضر والمستقبل مستشعرة التغيرات وهي تقترب، وهذا الصنف على قدرة عالية للتكيف والتعايش مع الجديد حين حصوله، لأنه قادر على استجلاء إيجابياته مهما كانت صغيرة بل واستثمارها وتنميتها، بل إن البعض من هذا الصنف يكون قادرا على الاستمتاع بعملية التغيير نفسها وهي تطرأ لإيمانه أنها تسهم في بناءه.

وأما الصنف الرابع، فصنف لا يملك القدرة على استشعار التغيرات، كسابقه، ولكنه رغم ذلك لا يضيع وقته بالتردد أو المقاومة حال حصول التغيرات، كحال الصنف الثاني، بل ينطلق نحو التعامل والتأقلم معها بروح وثابة، لا تعرف التلكؤ.

هذه الأصناف الأربع تمثل الأنماط البشرية وتعبر عن الأشكال الرئيسة لأساليب التعامل البشري مع الحياة، فلينظر كل منا إلى نفسه وليتعرف على موقعه على هذه الخريطة، وليطور نفسه إن وجدها بحاجة إلى ذلك، فالحياة لا تنتظر أحدا، ولا تجامل المترددين.

ولا يزال هناك معنى آخر

في كل مرة أجيل فيها النظر في القرآن الكريم، تزداد قناعتي رسوخا بأن هذا الكتاب العظيم، لا يزال، وسيظل، يحمل في طياته الكثير من المعاني والدلالات التي تنتظر الكشف عنها، تماما كما هو البحر الزاخر، الذي لن ينفك يذهل الغواصين بما سيجدونه ويعثرون عليه في طبقات أعماقه، من الجواهر والغرائب.

أشعر بأن القرآن المجيد تماما كمنظار الكاليدوسكوب، ولكتاب الله المرتبة الأشرف. والكاليدوسكوب، لمن لا يعرفه، منظار عجيب يحوي داخله زجاجا ملونا، حين تنظر من خلاله نحو مصدر من مصادر الضوء، ترى أشكالا هندسية متداخلة ومتراكبة جميلة الرسم والألوان، وكلما أدرته حول محوره، تغيرت الأشكال والتراكيب واتخذت هيئات جديدة مدهشة. والقرآن كذلك، كلما نظرت إليه وتأملت، وجدت نور الله يهديك إلى معان ودلالات جديدة.

وهذا الأمر تعززه حقيقة أن للقرآن مجموعة من كتب التفسير التي كتبها علماء أجلاء، حوت رؤى وتفسيرات مختلفة لكثير من الآيات، مما يدل منطقا على أن المجال لا يزال مفتوحا لمن آتاهم الله أدوات هذا العلم الشريف، أعني علم التفسير، أن ينظروا فيه مرات ومرات ليستخرجوا منه الكثير.

لست من أهل علم التفسير، ولن أدعي أبدا أنني أمتلك الأدوات الكافية التي تؤهلني للخوض في هذا البحر العميق، ولكن لي عقلا متسائلا، لا ينفك يتوقف عند كثير من الآيات ليقلب معانيها على وجوهها، وليدفعني للبحث في كتب التفسير، ولسؤال العلماء عن المعاني والدلالات، عقل صعب المراس عهدته لا يقتنع بالإجابات المبتسرة غير المقنعة.

من السور التي أعود إليها دوما وبشكل متكرر، سورة الكهف، وهي التي سن لنا النبي عليه الصلاة والسلام قراءتها كل جمعة، في الحديث الشهير الذي يقول فيه: "من قرأ سورة الكهف في يوم الجمعة أضاء له من النور ما بين الجمعتين"، وغيره من الأحاديث التي بينت فضل هذه السورة العظيمة.

ومن القصص الأكثر انتزاعا للدهشة مني في هذه السورة، قصة سيدنا موسى عليه السلام في لقائه بالعبد الصالح الذي آتاه الله رحمة وعلمه من لدُنّه عِلماً، تلك القصة الغرائبية التي تحدثت عن مرافقة سيدنا موسى لهذا العبد الصالح في رحلته، بعدما حذره مرارا بأنه لن يصبر على ما سيراه منه فيها، وعاد فوافق بعدما وجد من موسى الإلحاح، مشترطا عليه أن لا يسأله عن أي شيء يراه يقوم به، حتى يحدث له منه خبرا.. وكيف أن سيدنا موسى، وبالرغم من هذا التحذير، لم يتمالك نفسه عن السؤال في ثلاثة مواضع رآه فيها يأتي بأعمال تتجاوز حدود الفهم والمنطق، فلم يطق معها الصبر، لتنتهي رحلتهما المشتركة بالفراق عند تلك الآية المعروفة، التي جاءت على

لسان العبد الصالح: «قَالَ هَذَا فِرَاقُ بَيْنِي وَبَيْنِكَ سَأُنَبِّئُكَ بِتَأْوِيلِ مَا لَمْ تَسْتَطِعْ عَلَيْهِ صَبْرًا» الكهف 78.

في هذه القصة بالذات، يرد وكما جاء في الآية: «فَانْطَلَقَا حَتَّى إِذَا لَقِيَا غُلَامًا فَقَتَلَهُ قَالَ أَقَتَلْتَ نَفْسًا زَكِيَّةً بِغَيْرِ نَفْسٍ لَقَدْ جِئْتَ شَيْئًا نُكْرًا» الكهف 74، وعندما شاهد سيدنا موسى هذا الفعل المنكر من العبد الصالح، لم يستطع السكوت فسأل عن سبب هذه الفعلة المنكرة، فأجابه العبد الصالح في نهاية الرحلة عندما تفارقا، قائلا له:«وَأَمَّا الْغُلَامُ فَكَانَ أَبَوَاهُ مُؤْمِنَيْنِ فَخَشِينَا أَنْ يُرْهِقَهُمَا طُغْيَانًا وَكُفْرًا» الكهف 80.

في هذا الموضع لطالما تساءلت؛ لماذا أمر الله العبد الصالح بقتل الغلام؟ ولماذا لم يكتفِ الله بهدايته عن درب الطغيان والكفر إلى الهدى والصلاح والرشاد فيتحقق المراد، ولا يرهق أبويه الصالحين، والله أصلا من خلقه على شاكلة الطغيان والكفر؟!

هذه القصة، وبحسب ما جاء في القرآن، لا تظهر لنا إلا وجها واحدا من وجوهها، ولكن للقصة بطبيعة الحال وجها آخر لم يرد ذكره، وهو الوجه المتمثل في حال الأبوين عند اكتشافهما لمقتل ابنهما الصغير، الذي لم يريا منه حتى تلك الساعة أي شيء من الطغيان والكفر. هل لنا أن نتخيل شكل فجيعتهما في تلك اللحظة وحجمها، ومقدار الألم في نفسيهما وهما يريان ابنهما الصغير، تلك النفس الزكية كما وصفها النبي موسى، مقتولا؟!

إذن، فهذه القصة ليست مجرد مشهد عابر شاهده النبي موسى، ليتعلم منه الدرس بأن هناك عبدا صالحا آتاه الله علما يفوق علمه، وهو الذي كان قد قال لقومه من بني إسرائيل بأنه لا يوجد من يتجاوزه علما، بل إن هذه القصة ملحمة إنسانية ذات أبعاد أخرى لم يظهرها القرآن صراحة، ولكن فيها من المعاني والعبر الشيء الكثير الذي يحتاج منا تدبره والتأمل فيه.

ترانا لو قلنا اليوم لأي أب أو أم، بأن فجيعته بموت طفله الصغير، لا سمح الله، قد تكون في واقع الأمر رحمة من الله، هل تراه سيتقبل الأمر؟ لا أظن ذلك، وهذا تماما حال الأبوين في قصة سيدنا موسى والعبد الصالح بعد مقتل الغلام ابنهما، وهما اللذان لم يخبرهما أحد شيئا أصلا. لكن هذا الدرس العظيم يرينا وبوضوح، كيف أن مِنَح الله قد تأتي عبيده في ثياب أعظم الفواجع وأصعبها على النفس، وأن العذاب الشديد قد يحمل في باطنه الرحمة العظيمة، تماما كقصة هذا الغلام.

مقالي هذا يحمل دعوتين؛ الأولى دعوة للتبصر والتأمل أكثر في كتاب الله، هذا الكتاب العظيم الزاخر، وكذلك هي دعوة لإحسان الظن بقدر الله دائما وأبدا، مهما اشتدت علينا الخطوب والآلام، حمانا الله جميعا من كل الشرور.

ماذا لو كان الغد هو آخر يوم في حياتك؟!

في لحظة تأمل، جالت في بالي خاطرة ماذا لو كان الغد هو آخر يوم في حياتي، ما تراني كنت سأفعل؟ أخذت أقلب أفكاري، فأستذكر أخطائي ومواطن تقصيري وكيف يجب أن أعالجها تارة، وأحصر آمالي وطموحاتي التي لم تصل حتى الآن إلى مرساها تارة أخرى. وجدتني أتنازل وبكل سهولة عن كثير مما يستحوذ على أغلب وقتي ويشغل جُل تفكيري، وأتجه إلى أمور أخرى لم تكن في صدارة اهتماماتي، فأصبح الكثير من المهم لا يعني لي شيئا، وصعد كثير من المؤجل إلى أعلى سلم الأولويات!

وأنا في غمرة الأفكار، أقلّبها على وجوهها، قمت بتوجيه السؤال نفسه عبر الهاتف النقال إلى مجموعة من معارفي وأصحابي، فكتبت: ماذا كنت ستفعل لو علمت أن الغد هو آخر يوم في حياتك؟! وضغطت زر الإرسال!

كثير ممن وصلته الرسالة التزم الصمت ولم يُجِبْ، ولعل بعض هؤلاء قد وجد في الفكرة فألاً سيئاً، فالموت هو الحقيقة التي يراها أغلب الناس كالخيال. أغلبنا يرى الموت يأخذ الناس من حوله، لكنه لا يتخيل أن يأتيه! لكن الموت سيبقى أحق الحقائق، وغدا سيكون قد مات آلاف الناس على هذه الأرض ورحلوا، ولا أحد منّا يمكنه أن يجزم بأنه

لن يكون منهم، وعدم التفكير في الأمر لن يغيِّر من المسألة شيئاً.

إجابات كثيرة وردتني، بعضها لم يخلُ من طرافة، وبعضها كان بليغاً جداً، وما بين الطرافة والبلاغة، بقيت الحقيقة ماثلة بأن الجميع سيقوم بشيء يختلف عما ينشغل به الآن. واحد أو اثنان قالا إنهما لن يفعلا شيئا مختلفا، وهذان إما أنهما على درجة عالية من الثقة بحسن مسيرتهما، وإما أنهما عجزا عن التفكير في كيفية التصرف في مثل هذا الموقف.

لكن أغلب من أجابوا قال أنهم سيهرعون إلى التقرب إلى الله بالأعمال الصالحة، وبعضهم تذكر والديه فقال إنه سيقضي الوقت معهما يطلب رضاهما، وصديق قال إنه سيذهب إلى مَن أخطأ بحقهم كلهم ويعتذر منهم، وأخت قالت إنها ستقضي الوقت في الصلاة والدعاء بأن يخفف الله عنها سكرات الموت والحساب، وأخ قال إنه سيقضي وقته في قراءة القرآن لأنه يأتي شفيعا لأهله، وشخص رائق جدا قال إنه سيأخذ جلسة مساج، ومن ثم يمضي بعض الوقت مع أحبائه، ويأكل وجبة لذيذة ويتفرج على فيلم جميل، ثم ينهي نهاره بقراءة القرآن والدعاء وينام مبتسماً بعد أن يأخذ حبة مخدرة حتى لا يفكر كثيراً!

حسناً، ماذا أريد من كل هذا؟

ما أريد قوله يا سادتي، هو أن لا أحد يعلم متى سيموت، ولا أحد يدري لعله أول الراحلين صباح الغد، فلماذا جميعنا في هذه الغفلة يا

ترى؟

ما دمنا سنهرع إلى الله، وإلى والدينا، وسنعتذر لمن أخطأنا في حقهم، وسنقضي وقتاً سعيداً مع مَن نحب، إن نحن علمنا أن الغد هو آخر أيامنا، فلماذا لا نقوم بذلك من الآن ما دام من المحتمل أن يكون الأمر كذلك؟!

إنها دعوة لأن نراجع أنفسنا، ونعيد ترتيب حياتنا، ونعيد النظر في أولوياتنا ومشاغلنا، حتى نكون مستعدين للرحيل بقلوب أكثر رضا واطمئنانا بما قدمناه في هذه الحياة.

تمنياتي للجميع بطول العمر، وبالحياة السعيدة الراضية المطمئنة، المليئة بالحب والنجاح والفرح.

د. ساجد بن متعب العبدلي

- طبيب بشري من دولة الكويت.
- متخصص في مجال الطب المهني والبيئي، درس في كلية الطب، جامعة الكويت، ثم أكمل دراسته التخصصية العليا في جامعة برمنجهام – المملكة المتحدة، وله اهتمام خاص في مجال معالجة ضغوطات العمل والحياة.
- مدرب محترف في العديد من مجالات التنمية البشرية والإعلام.
- إعلامي وكاتب في عدة دوريات عربية.
- ناشط في مجال الإعلام الإلكتروني، ووسائل التواصل الإجتماعي الحديثة.

من مؤلفاته:

- اقرأ 2011.
- القراءة الذكية 2006.

E-mail: sajed@sajed.org

@DrSajed

كلمة وكلمتين

تأملات وأفكار حول جوهر النجاح والسعادة في الحياة

ساجد العبدلي

من صفحات الكتاب

• الإيجابية ليست أمرا محصورا بأناس بعينهم دون سواهم، بل هي طبيعة وعادة يمكن التطبع بها والتعود عليها، وكما قال النبي الهادي البشير عليه الصلاة والسلام: «العلم بالتعلم، والحلم بالتحلم». **كن إيجابيا.**

• العبارة الجيدة، المقالة الجيدة، الكتاب الجيد، هي جميعا تلك التي تستفزك فتلبسك ثوب المفكر رغما عن أنفك، لا ثوب القارئ المتلقي المحايد، الذي يراد لصاحبه أن يلقم كل ما سيوضع في فمه، أعني ما سيحقن في عقله. **أكتب لنفسي.**

• ما قيمة خير الإنسان ونجاحه في الخارج، في حين أن بيته يئن ويعاني في الداخل. **قبل أن يسرقنا الزمان.**

• نحن اليوم بحاجة ماسة، وقبل التفكير بأي شيء آخر، إلى أن ننهمك في إنتاج كل ما هو جيد، في كل المجالات، وأن ننشغل كذلك في البحث عن المنتجات الجيدة والإشارة إليها، وإعادة تدويرها ونشرها بين الناس. **رحلة البحث عن الجيد.**

• لنتفق، أليست الحياة أياما مجموعة؟! إذن فببساطة، من يستطع أن يظفر بالسعادة في كل يوم ولو على حدة سيظفر بها في كل حياته. **تلك الأشياء الصغيرة.**

• اضحكوا يا سادتي، وتفاءلوا وأحسنوا الظن بما عند الله تصّحوا وسوف تحيا قلوبكم، ولا يهمكم من خالفكم. **الضحك لا يميت القلب.**

• إن الصفح عن الآخرين لا يعني أبداً أن نتنازل عن حقوقنا، وأن نقبل بالخطأ أو الضرر الذي وقع علينا، وانما يعني وبكل بساطة أن نتخلص فقط من ذلك الشعور الخانق الذي يعترينا تجاه من أخطؤوا بحقنا، فنقرر مدفوعين بذلك ألّا نصفح عنهم أبداً. **فلتشكر الله على آلامك.**

• إن كل شيء يقوم به الإنسان، كبيرا كان أو صغيرا، وعلى أي شاكلة كانت، من عمل أو قول أو تفكر أو تأمل، يجعله المرء خالصاً لوجه الله تعالى في نيته، هو عبادة خاشعة، وأجره على الله. **أعمالنا بين الظاهر والباطل.**

• أنا اليوم أؤمن بأن التغيير والإصلاح يبدأ من كل فرد على مستوى نفسه أولاً، وأن على كل إنسان أن يكون هو التغيير الذي يود أن يراه في العالم، كما قالها غاندي. **حكاية غسان بائع الكتب.**

ISBN 978-9948-425-03-8

9 789948 425038

مدارك Madarek

دار مدارك للنشر

Madarek Publishing House